आरोग्य मंदिर, गोरखपुर के लिए
सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली
द्वारा प्रकाशित।

प्रथम बार १९४६
मूल्य
आठ आना

मुद्रक
अमरचन्द्र
राजहंस प्रेस, दिल्ली।

दो शब्द

कुदरत ने हमें इसलिए नही बनाया है कि हम बीमार पडे रहा करें। मकसद उसका यह रहता है कि हम हमेशा कठोर परिश्रम करने के लायक रहें और मस्त रहे। रोग के मानी होते है कुदरत की शरीर की गदगी साफ करने की कोशिश, जिससे उसकी यह मशा जाहिर होती है कि किन्ही ग़लतियो की वजह से हम बीमार पड जाय तो अपने-आप असली हालत में आ सकें। सब रोगो का एक ही नाम रखा जाना चाहिए और उसे अदरूनी गदगी के नाम से पुकारना लाज़िमी है। यह छोटी-सी किताब इसी खयाल से आपके सामने रखी जा रही है कि आप सब रोगो की जड और उनके आसान इलाज जान जाय।

रोग हो जाने के बाद सभलने से ज्यादा आसान है रोग होने न देना। रोग से बचे रहने के नियम थोडे ही है और बिना उलझन के है। उन कायदो को इस किताब के लेखक ने सीधे तरीके पर और असर डालने वाले शब्दो में बयान किया है। हिंदी जानने वाले इन नियमों पर चलकर स्वस्थ रह सकें, यही इस पुस्तक के अनुवादक की नीयत है।

इसके लेखक डा० रैस्मस अलास्कर अमेरिका के एक ऊचे, एलोपैथ डाक्टर है। हजारो रोगियो पर दवा को बेअसर या बुरा असर करते देखकर ही यह कुदरती इलाज के हामी बने। इस विषय पर उन्होने कई अच्छी किताबें लिखी है उनमें से कुछ का अनुवाद और, हम पाठको को देने की इच्छा रखते है।

—प्रकाशक

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्सा के प्रसार की दृष्टि से आरोग्य-ग्रंथमाला का प्रकाशन शुरू किया जा रहा है। इसमें हिंदुस्तान के अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सको की पुस्तकों के साथ-साथ विदेश के प्राकृतिक चिकित्सको की पुस्तकें भी होंगी। विदेश में इस विषय पर विस्तृत साहित्य मौजूद है और रोज लिखा जा रहा है। उन सबके विचार हम मूल या साराश रूप में हिंदी-भाषी जनता को अच्छे रूप में और सुलभ मूल्य में देना चाहते है।

पहली पुस्तक आपके हाथ म है। इसके बाद जो निकलने वाली है, उनका सूची निम्नलिखित है—

	पुस्तक	लेखक	पृष्ठ सख्या	मूल्य
२	हमारा स्वास्थ्य	श्री डा० एस० सी० दास	५०	।)
३	भोजन	श्री हीरालाल	१००	।।।)
४	दुग्ध-कल्प	श्री विट्ठलदास मोदी	६०	।=)
५	उपवास चिकित्सा	" "	१००	।।।)
६	कुदरती जिंदगी	श्री एडोल्फ जुस्ट	२५०	१।।)
७	कुदरती इलाज	अनेक चित्रो सहित	५००	३)
८	नवीन चिकित्सा विज्ञान	लूईकूने		।।।)
९	आकृति निदान	" अनेक चित्रों सहित		१।।)

आप बिना कुछ दिये सिर्फ नाम पता भेजकर स्थाई ग्राहक बन सकते है। पहले से ग्राहक बन जाने पर २५ प्रतिशत कमीशन दिया जायगा।

एक साथ १०० कापी के खरीदार पुस्तक विक्रताओ के नाम पुस्तक के अत में एजेंट की भाति छापे जा सकते है।

व्यवस्थापक,

आरोग्य-ग्रन्थमाला,

आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर।

सर्दी, जुकाम और खांसी

नासा-गुहाओ में अनेक कोने-कतरे एव सेल होने के कारण कभी-कभी श्लेष्मा पूरी तरह नही निकल पाता और किसी एक या अनेक सेलो से लिपटा रह जाता है और पडा-पडा सडा करता है, फलत नाक से वदबू निकलती रहती है। इसे पीनस रोग कहते है। स्वस्थ आदमी को यह रोग नही होता, पर जब यह रोग किसी रोगी की नाक में पूरी तरह जड पकड लेता है तो फिर उसके स्वस्थ हो जाने पर भी उसकी नाक से थोडी-बहुत वदबू निकलती ही रहती है।

हमें हमेशा नाक से ही सास लेना चाहिए। क्योकि जब वायु नाक मे घुसती है तो नासा-गुहाए इसे गर्म करती है, इसका गर्द-गुवार एव अन्य जलन पैदा करने वाला पदार्थ साफ करती है तथा उसे नम बनाकर फेफडो में प्रवेश पाने योग्य बनाती है। सास मुह से निकाली जाय या नाक से दोनो बराबर है। पर सास ली जानी चाहिए केवल नाक से ही।

नाक जहा खतम होती है वहा से कठनाली का ऊर्ध्व भाग आरम्भ होता है। इसे लोग प्राय गला कहते है। गले से भोजन, जल एव वायु समान रूप से शरीर के अदर प्रवेश पाते है।

गले से ही होकर कठ-नाली जाती है इसे शब्द-प्रणाली भी कहते है। जब यह सूज जाती है तब इस शोथ को स्वर-यत्र-शोथ कहते है। कठ-नाली से होकर एक लंबी नाली गई है जिसे कठ-नाली एव श्वास-नाली भी कहते हैं।

गले के नीचे श्वास-नाली दो लबी-लबी नालियो में विभक्त हो जाती है। इन्हें श्वास-नाली की दाईं एव बाईं शाखा कहते है इन शाखाओ की भी अनेक शाखाए होती चली गई है जो फेफडो को ढकती गई है। अत इनसे घिरा फेफड़ा जड से उलटे हुए पेड की तरह प्रतीत होता है।

इनमे पतली से पतली श्वास-नालियो के अत में वायु सबधी सेलें है

ये सेलें पतली श्लैष्मिक कला की बनी होती है। इनमें एक तरफ वह वायु भरी होती है जो हम सांस द्वारा अंदर लाते हैं और दूसरी ओर छोटी-छोटी रक्त-नलिकाओं का सुनहले फीते की तरह का जाल-सा बिछा रहता है। इन नलिकाओं में का रक्त अशुद्ध होता है। उसमें अनेक प्रकार का कचरा विशेषत कार्बोनिक एसिड गैस मिली होती है। यहा रक्त इस गैस को छोड देता है जो वायु-संबंधी सेलो की कला के अंदर से गुजरती है और श्वास द्वारा बाहर निकाल दी जाती है और फिर रक्त श्वास द्वारा अंदर गई हुई वायु से ओषजन लेकर श्लैष्मिक कला के अंदर होता हुआ रक्त धारा में जाकर मिल जाता है। प्राणदायी ओषजन से भरा हुआ रक्त हृदय में फिर वापस जाता है जिसे हृदय शरीर के प्रत्येक भाग में भेजता है।

फेफडो में रक्त का इस प्रकार शुद्ध किया जाना एक बडी ही आश्चर्यजनक और अत्यावश्यक क्रिया है, यदि शरीर में यह कार्य बंद हो जाय तो जीवन का अंत होजाय। यही कारण है कि सभी डाक्टर रात को सोने के कमरे में वायु आने-जाने का पूरा प्रबंध रहने पर बहुत जोर देते हैं। गंदी वायु में सांस लेने से शरीर में विष एवं कचरा इकट्ठा हो जाता है और शरीर के प्राण-धारक कार्यों में बाधा पडने लगती है।

भोजन बिना शरीर कई सप्ताह तक चल सकता है। पानी बिना हम कई दिनो तक जीवित रह सकते हैं, पर वायु बिना पाच मिनट में ही हमारी मृत्यु हो जायगी।

अब आप यह समझ सकते हैं कि ठीक तरह सास लेना हमारे लिए कितना जरूरी है और ठीक तरह सास लेने के लिए सास लेने के यंत्र का हमेशा बढिया स्थिति में रहना कितना आवश्यक है। जिनको सर्दी, जुकाम, नाकडा, ब्रोंकाइटिस, कंठ-नाली की शाखा-प्रशाखा का प्रदाह हो जाता है वे ठीक तरह से सास नही ले पाते।

फेफडो एव श्वास-मार्ग को स्वस्थ अवस्था में रख सकना कठिन नही है, और इस कार्य में जो शक्ति खर्च होगी उस शक्ति का मूल्य फेफडो एव श्वास-मार्ग के स्वस्थ अवस्था में रहने से मिलने वाले लाभ की तुलना में बहुत कम है। इसके लिए हमें अपना जीवन प्राकृतिक नियमो के अनुसार व्यतीत करना चाहिए। दूसरे शब्दो में यदि हम अपना आहार-विहार ठीक रखें तो प्रकृति हमारे श्वास-सस्थान को स्वय ठीक रखेगी।

: २ :

कुछ उपयोगी सूचनाएं

जिन रोगो पर यह पुस्तक लिखी जा रही है वे आपस मे बहुत अधिक सबधित है और वे साधारण लोगो को होते ही रहते है। लोग व्यर्थ में इन रोगो से पीडित रहते है और अकाल में ही काल के गाल में चले जाते है। बहुत कम लोग ऐसे मिलेंगे जिन्हे साल में एकाध बार इनमें से कोई-न-कोई रोग न होता हो और कई लोग तो इनमें से एक या अधिक रोगो से हमेशा पीडित रहते है, जब कि इन रोगो से बचे रहना अथवा उनसे मुक्त होना बहुत आसान है।

सर्दी शब्द का प्रयोग बहुत गलत अर्थ में किया जाता है औरसर्दी लगी, कहना बहुत भ्रमात्मक है। जिसे लोग सर्दी कहते है वास्तव में वह ज्वर की अवस्था होती है जिसमें किसी एक जगह थोडी या अधिक मात्रा में शोथ उत्पन्न हो जाता है। इस दशा मे शरीर का तापमान बहुत अधिक नहीं बढता पर जब सर्दी जोरो से होती है तब शरीर का तापमान कई डिग्री बढ जाता है। सर्दी का असर श्लैष्मिक कला में दृष्टिगोचर होता है पर सर्दी श्लैष्मिक कला का रोग नही है, श्लैष्मिक कला में जो कुछ होता है वह केवल रोग का लक्षण है। सर्दी, रक्त और पाचन-यंत्र का रोग है। साफ-साफ कहा जाय तो सर्दी का अर्थ यह होता है कि पाचन-यंत्र एवं रक्त में गडबडी पैदा हो गई है।

साधारणतया लोग यह जानते है कि नगे वदन पर ठडक अथवा नम हवा लगने एव वर्षा का पानी पडने से सर्दी हो जाती है। सही कारण यह नही है। गलत रहन-सहन द्वारा शरीर, सर्दी पकडने के लिए तैयार किया जाता है और जव वह रास्ता तैयार हो जाता है तव मौसम की उग्रता अथवा नमी सर्दी रूपी वन्दूक का घोडा मात्र दवा देती है। जो अपनी पाचन क्रिया को दुरुस्त एव रक्त को निर्विकार रखते हैं उन्हें सर्दी नहीं होती।

एक निर्दिष्ट समय पर होती रहने वाली सर्दी और भी आसानी से रोकी जा सकती है।

शरीर के श्लैष्मिक कला से आच्छादित किसी भी अग में जुकाम हो सकता है। इस प्रकार जुकाम नाक, गले, श्वास-नलिका, फेफडो, आमाशय, वडी आतो, पित्तवाही नाली, पित्ताशय, मूत्राशय, कान एव नाक में भी हो सकता है। अगो के नाम की यह तालिका किसी तरह भी पूर्ण नहीं है पर जुकाम किसी अग में भी क्यो न हो वह एक ही वस्तु है।

तीव्र जुकाम को साधारणतया सर्दी कहते है। इस पुस्तक मे हम तीव्र जुकाम को सर्दी और जीर्ण जुकाम को जुकाम कहेगे। 'जीर्ण जुकाम में श्लैष्मिक कला दिनो तक सूजी रहती है। कुछ लोगो को तो जुकाम जव वे गोदी में रहते हैं तभी हो जाता है और उनकी मृत्यु के साथ ही जाता है। और वहुत वार वह मृत्यु को वुलाने में भी सहायक होता है। सर्दी और जुकाम अनेको के शरीर की प्रतिरोधक शक्ति भी कम कर देते हैं जिससे इन रोगो से पीडितों को निमोनिया और यक्ष्मा आसानी से हो जाता है। पर खुशी की वात यह है कि जुकाम किसी को भी क्यो न हो, जरूर जा सकता है।

तृण-ज्वर भी जुकाम का ही एक प्रकार है। जिन्हें यह रोग हो गया हो वे आसानी से इससे मुक्त हो सकते हैं और इसके लिए उन्हे

: ३ :

तीव्र ब्रोंकाइटिस सर्दी का ही एक प्रकार है

किसी भी रोग में फसे न रहने एव उसको खतरनाक बनने से रोकने के लिए जैसा कि जुकाम से शीघ्र मुक्ति दिलाने वाले उपचार-क्रम में बताया जायगा उसकी चिकित्सा का आरभ उपवास से होना चाहिए।

जीर्ण ब्रोकाइटिस को लोग प्राय असाध्य रोग मानते है पर यह केवल जीर्ण जुकाम है जो कठ-नलिका की प्रशाखाओ में हो गया है। जीवन व्यतीत करने की समुचित प्रणाली सीख लेने पर इस रोग के शत-प्रतिशत रोगी स्वय स्वस्थ हो जाते है। शायद ही कुछ ऐसे रोगी हो जिनका शरीर इतना दुर्बल एव अशक्त हो गया हो तथा कठ-नलिकायें इतनी छीज गई हो कि उनका रोग से मुक्ति पाना संभव न हो। पर ऐसे रोगियो को नियम का अपवाद ही मानना चाहिए। जीर्ण ब्रोकाइटिस कभी-कभी बडी कठिनाई से जाती है पर यह कठिनाई उन्ही रोगियो में पडती है जो बहुत बूढे होते है और अपना जीवन-क्रम किसी प्रकार भी बदलने को तैयार नही होते। ऐसी दशा में उनका पुराना जीवन-क्रम चलने देना चाहिए और उन्हे अपने रोग से कष्ट पाने देना चाहिए या उन्हे 'दर्द नाशक' औषधिया लेते रहने देना चाहिए, जो प्राय 'देह नाशक' सिद्ध होती है।

जुकाम का प्रत्येक रोगी (चाहे जुकाम उसे कभी भी हुआ हो) अच्छा हो सकता है और इसमें साधारणतया कुछ महीने ही लगते है। जुकाम से मुक्ति पाने के लिए वायु-परिवर्तन एव लबी यात्राएं करने की जरूरत नहीं है। आप किसी वडे शहर में रहें या स्वस्थ्य पहाडी प्रदेश में जुकाम दोनो जगह जायगा। स्वास्थ्य की दृष्टि मे अच्छे कहे जाने वाले स्थान में भी सर्दी उसी आजादी से लगती है जिस प्रकार किसी भी अन्य स्थान में। सचमुच भोजन में सुधार कर लेने के बाद साधारणतया लोगों की सर्दी जिस तेजी से अच्छी होती है उसे देखकर आश्चर्य ही होता है।

हमारी जन-सख्या का एक वहुत वडा हिस्सा सर्दी-जुकाम से पीडित रहता है। जव लोगो को इस चीज पर विश्वास हो जायगा कि सर्दी-जुकाम वडी आसानी से और शीघ्रता से जा सकता है तव शायद ही कोई इन रोगो का कष्ट देर तक भोगते रहना चाहेगा।

सर्दी जुकाम की चिकित्सा न तो रहस्यमय है और न कठिन। पढते चलिये, शरीर को इस गदगी से छुट्टी दिलाने की विधि आपको पूरी तरह ज्ञात हो जायगी। मजेदार वात तो यह है कि हमेशा वने रहने वाले जुकाम से मुक्ति पाने के लिए रोगी को अपने शरीर को इस हद तक निर्मल वनाना होता है कि फिर उसे कोई भी रोग नही हो सकेगा और कीटाणु! ये वेचारे तो हर जगह रहते है, पर उनसे सर्दी जुकाम नहीं फैलता।

रोगी रहना एक वहुत वुरी आदत है, रोग होने की कोई आवश्यकता नहीं है।

यह वताने के लिये कि सर्दी जुकाम से मुक्ति पाना कितना आसान है और सो भी नई उम्र में, मै आपको एक युवक की कहानी सुनाता हू। उसकी उम्र इक्कीस वर्ष की थी और जन्मकाल से ही उसे जुकाम चला आ रहा था। जुकाम उसे वना ही रहता, और जाडों में उसे जोरो की सर्दी लग जाती। जितना भी पैसा वह खर्च कर सकता था उसने जुकाम

की दवाय खरीदने म एव इस रोग के विशेषज्ञो से चिकित्सा करान तथा नाक के ग्रापरेशन कराने में खर्च किया। जब भी उसके पास कुछ रुपये हो जाते, डाक्टर किसी न किसी रोग के नाम पर उसकी नाक में ग्रापरेशन करने की ग्रावश्यकता का ग्रनुभव करने लगते।

वायु परिवर्तन करते रहने एव डाक्टरो मे सलाह ग्रौर उनकी दवा लेते रहने पर भी युवक की दशा विगडती ही गई। उसके रोग की 'ग्रचूक ग्रौपधियो' में से किसी का भी कोई निशाना उसके रोग पर नही बैठ सका।

ग्रंत मे प्रकाश की तरह यह बात उसके मन में उदित हुई कि दवा ग्रौर ग्रापरेशन की सहायता मनुष्य के जीवन के लिए स्वाभाविक नही है। युवक ने यह सीखा कि उसे किस तरह जीवन व्यतीत करना चाहिए ग्रौर विशेषत यह सीखा कि क्या ग्रौर किस तरह खाना चाहिए। महीने भर के ग्रदर उसकी नाक साफ हो गई ग्रौर फिर उसके वाद उसे जुकाम की पीडा कभी नही भोगनी पडी। उसे ग्रच्छे हुए पाच वर्ष हो गये। इन पाच वर्षो में उसे कोई रोग नही हुआ ग्रौर न कभी उसे सर्दी ही लगी। ग्रव उसका स्वास्थ्य वहुत वढिया हो गया है ग्रौर वह जान गया है कि स्वस्थ रहने के लिए कैसे रहा जाता है, वह ग्रपना काम वहुत ग्रच्छी तरह कर रहा है ग्रौर उसके सभी पुराने साथी योग्यता की तुलना में उससे पिछड गये है। ऐसा होना विलकुल स्वाभाविक है, क्योकि स्वास्थ्य सुधरने के साथ-साथ वुद्धि भी वढ जाती है। स्वास्थ्य ग्रौर योग्यता वढाकर सफलता के राजमार्ग पर चलने का उसने ग्रपने को ग्रधिकारी वना लिया है। पुराने जुकाम ने उसके नाक को ही नहीं रुध दिया था एव उसके शरीर को ही नही कमजोर कर दिया था वरन् उसकी वुद्धि के विकास को भी रोक दिया था।

मैं ग्रापको ऐसी ग्रनेक घटनाए सुना सकता हू। जो जीवन-पथ पर सफलतापूर्वक यात्रा करना चाहते है उन्हे ग्रपना स्वास्थ्य वढिया से

बढिया बनाना चाहिए और जिन्हें जुकाम रहता है उन्हें जान लेना चाहिए कि उनका स्वास्थ्य ठीक नही है। पर जुकाम से मुक्ति पाना आसान है, रोग से मुक्ति पाने के नियमो का ज्ञान एव उनके अनुसार चलने की दृढता सारा काम बना देगी।

: ४ :

सर्दी का कारण

जिस किसी भी वस्तु से श्लैष्मिक कला में जलन उत्पन्न होती है अथवा जो भी वस्तु श्लैष्मिक कला को कमजोर करती है, वह अंत में सर्दी लगने का कारण होती है। जो लोग अपने रहन-सहन के प्रति बहुत लापरवाह रहते हैं उन्हें अपनी गलतियो का फल भोगना ही पडता है। शरीर की रोग-प्रतिकारक शक्ति के क्षीण होने में सप्ताह, महीने और कभी-कभी साली लग जाते हैं, इसके बाद ही कष्टकारक रोग शरीर में घर बना पाते हैं, गलत रहन-सहन आगे या पीछे शरीर के लिए अनर्थ-कारी सिद्ध होता ही है।

दो आदमी करीब-करीब एक ही तरह की गलतिया करते है, पर क्यों एक को एक रोग होता है और दूसरे को दूसरा, इसका कारण हम नहीं बता पा रहे हैं। पर सभी के शरीर में कुछ ऐसे स्थान होते हैं जहा रोगो की जड जम पाती है, अथवा कुछ कमजोर जगहें होती हैं और जब मनुष्य स्वाभाविक जीवन से बहुत दूर चला जाता है तब रोग उसके शरीर में इन्हीं स्थानों पर प्रगट होते हैं। यदि वह कमजोर स्थान श्लैष्मिक कला हुई तो शरीर की अस्वाभाविक अवस्था साधारण सर्दी और जुकाम के रूप में प्रकट होती है।

सर्दी होने के अनेक कारण हैं। उनमे सबसे बडा कारण है गलत भोजन। वर्षों से हमें यह बताया जा रहा है कि सर्दी कुछ विशेष कीटा-णुओ के कारण लगती है। यदि सचमुच इन कीटाणुओ के कारण सर्दी

लगनी होती तो फिर एक वार सर्दी लग जाने के बाद हमें उससे कभी छुटकारा ही न मिलता क्योंकि ये कीटाणु हमारे साथ हमेशा उसी प्रकार रहते हैं जिस प्रकार समाज के साथ भिखमंगे। पर सही बात यह है कि यद्यपि कीटाणु हमेशा हमारे साथ रहते हैं पर उनका सर्दी से कोई सबंध नही है। यदि हम अपने शरीर को स्वस्थ रखे, रक्त को शुद्ध और पाचन-क्रिया को दुरुस्त, तो हम बडे मजे में कीटाणु की बात भुला द सकते हैं। क्योंकि उस दशा में हमें सर्दी होगी ही नही।

अनेक बार सर्दी भोजन-सबधी गलती से पाचन प्रणाली में गडबडी उत्पन्न हो जाने के कारण होती है। सर्दी आवश्यकता से अधिक प्रोटीन शर्करा, श्वेतसार अथवा चिकनाई खाने से होती है। भोजन को पूरी तरह न चबाने से, कई तरह के खाद्यो को एक साथ खाने से, दो भोजन के बीच में समय बहुत थोडा रखने से मास अधिक खाने से, उत्तेजना, चिंता अथवा थकान की अवस्थाओ में—जब कि हमें कुछ भी न खाना चाहिए, खाने से भी सर्दी होती है। समाहृत खाद्य जब पाचन-शक्ति की शक्ति से अधिक खाये जाते हैं तब वे बुरी तरह सडने लगते हैं। उनसे विष निकलता है और वह रक्त द्वारा चूसा जाकर सारे शरीर में प्रदाह उत्पन्न कर देता है। प्रदाह का कुछ हिस्सा श्लैष्मिक कला के हिस्से भी पडता है और इस प्रदाह से मुक्ति पाने के लिए वह साधारण से अधिक श्लेष्मा निकालने के लिए बाध्य हो जाती है।

यदि बच्चे मे जन्मते ही सर्दी के लक्षण प्रगट होते है तो इसका अर्थ यह है कि बच्चे की मा बच्चे की गर्भावस्था में ठूस-ठूस कर खाती रही हैं। यदि जन्म के आठ-दस दिन बाद बच्चे को सर्दी होती है तो वह प्राय इसलिए कि या तो बच्चे को भूख से ज्यादा पिलाया जारहा है या बहुत बार पिलाया जारहा है। मा के रक्त मे विष हुआ तो बच्चे के माता के शरीर से सटते रहने के कारण भी सर्दी हो जा सकती है। पर दस मे नौ बच्चो को तो केवल इसलिए सर्दी होती है क्योंकि उन्हे आवश्यकता से अधिक खिलाया जाता है। सर्दी के साथ-साथ इन बच्चो की

त्वचा पर कुछ दाने फुंसिया वगैरा भी निकल आती है। जब बच्चो को इतना अधिक खिलाया जाता है कि उससे उत्पन्न गदगी को बच्चे की त्वचा मूत्राशय, आँतें और फेफडे मिलकर नही निकाल पाते तब उसके सिर की श्लैष्मिक कला को उनकी सहायता करने के लिए बाध्य होना पडता है। फिर भी यदि रक्त मे विष इकट्ठा होता ही जाता है, तो सारी त्वचा में प्रदाह उत्पन्न हो जाता है, वह सूज जाती है और उस पर फोडे-फुंसिया निकल आती है।

सर्दी न हो, इसका उपाय बहुत सरल है, इसे कोई भी आसानी से समझ सकता है और समझ लेने के बाद उससे बचे रहना भी आसान है। बच्चो को बहुत गलत भोजन दिया जाता है और अक्सर उन्हें ज्यादा बार खिलाया जाता है और मात्रा मे भी आवश्यकता से बहुत अधिक खिलाया जाता है, फलत उन्हें अपच हो जाता है। अपच के कारण सारी पाचन-प्रणाली में विषाक्त द्रव्य उत्पन्न हो जाता है और इस विष का कुछ भाग द्रव एव गैस के रूप में रक्त में मिल जाता है और जब रक्त में यह विष धीरे-धीरे बहुत अधिक मात्रा में पहुच जाता है तब शरीर के सारे तंतुओ में प्रदाह उत्पन्न हो जाता है। शरीर इस मल को शरीर के स्वाभाविक मल-मार्गों द्वारा बाहर करने की कोशिश करता है पर जब उसका इनसे पूरा नही पडता तब वह श्लैष्मिक कला से काम लेता है। यह विष इतना प्रदाहकारक होता है कि इसके कारण श्लैष्मिक कला में शोथ उत्पन्न हो जाता है और श्लैष्मिक कला अपने बचाव एव जलन से मुक्ति पाने के लिए अस्वाभाविक रूप से अधिक श्लेष्मा निकालने लगती है। श्लैष्मिक कला के इस कार्य को ही हम सर्दी लगना कहते है।

सभी श्लैष्मिक कलाओ का अपने को तर एव चिकना रखने के लिए कुछ श्लेष्मा निकालते रहना स्वाभाविक एव प्राकृतिक है। श्लेष्मा एल्ब्युमिन मिला हुआ एक तेल है जिसका श्लैष्मिक कला को स्वस्थ रखने के लिए एक आवश्यक मात्रा में निकलते रहना जरूरी है पर इसी श्लेष्मा का बहुत अधिक मात्रा में निकलना प्रकृति के विरुद्ध है।

जिन कारणो से अधिक श्लेष्मा निकलता है, उन्ही कारणो से लसीका-ग्रंथि और लसीका नलिका बढ जाती है इसलिए जो बच्चे जुकाम से पीडित रहते है, उनके टासिल भूज जाते हैं, उन्हें नाकडा रोग हो जाता है और गले की लसीका-ग्रंथि बढी रहती है।

सर्दी नाक में लगे, सिर में लगे या गले में, कारण सब का एक है।

रासायनिक द्रव्यो की गंध से मिली वायु एव अत्यधिक गरमी के कारण कभी कभी सर्दी लग जाती है। जहरीली गैस अथवा किसी द्रव्य से निकलती भाप से भरी हवा में सास लेना भी कभी-कभी सर्दी का कारण होता है। क्लोरोफार्म और ईथर के प्रयोग से सर्दी क्या निमोनिया तक हो सकता है।

यदि शरीर में रोग निरोधक शक्ति कम है तो गर्द-गुबार से भी श्लैष्मिक कला में जलन पैदा हो जाती है, जो सर्दी लगने का कारण होती है। खान में और सगतराशी का काम करनेवालो को अधिकतर यक्ष्मा आदि रोग इसलिए होते है कि जहा वे काम करते है वहा की वायु में बहुत अधिक गर्द मिली रहती है। यह गर्द पहले श्वास-नलियो में जलन पैदा करती है जिससे उसमें से बहुत अधिक श्लेष्मा निकलने लगता है। श्लेष्मा निकलते-निकलते कुछ दिनो में श्लैष्मिक कला कमजोर हो जाती है और तब उसमें कठिन रोग आसानी से अपनी जड जमा पाते है। पहले प्रदाह, फिर शोथ और अत में फोडे-फुसी तथा घाव, यही यक्ष्मा के आगमन का क्रम है।

अत्यधिक सर्दी अथवा गर्मी से भी श्लैष्मिक कलाओ में प्रदाह उत्पन्न हो जाता है जिससे सर्दी लग जाती है।

कुछ लोगो को जब सर्दी लग जाती है तब वे इससे सप्ताहो और कभी-कभी महीनो कष्ट पाते रहते है। जाडे में सर्दी लगने पर अक्सर वह बहुत दिनो तक चलती है। सर्दी लिए रहना भी एक विलासिता समझी जाती है। इच्छा होने पर इससे आसानी से मुक्ति मिल सकती है।

कुछ समय तक लगातार अशुद्ध वायु में सास लेते रहना सर्दी लगने में सहायक होता है। अशुद्ध वायु के कारण हमारे शरीर के रक्त को आवश्यक ओषजन नही मिलता जिससे शरीर के अदर की गदगी पूरी तरह निकल नही पाती। वह शरीर में इकट्ठी होती रहती है।

जो ताजे फल और तरकारिया नही खाते उनके शरीर में भी गदगी इकट्ठी हो जाती है। फल तरकारियो के कम रहने से लोग पका मांस, चीनी, अन्न और खास कर मैदे की बनी चीजें, घी-तेल से समाहृत खाद्य अधिक खा जाते हैं। इन खाद्यों में प्राकृतिक लवण वहुत कम होते हैं अथवा विलकुल नही होते और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए इन प्राकृतिक लवणो की वहुत आवश्यकता होती है। गेहू के विना छने आटे की रोटी ताजे फल, कच्ची तरकारिया और ताजे विना गरम किये दूध में प्राकृतिक लवण प्रचुर मात्रा में होते हैं। दूध को गरम करने से उसके कुछ लवण नष्ट हो जाते है और वे शरीर के उपयोग में नही आते। तरकारियो को पकाने तथा उवालकर उनका पानी फेंक देने से भी उनके लवणो की एक वडी मात्रा नष्ट हो जाती है।

जिस किसी चीज से शरीर की रोग-निरोधक-शक्ति कम होती है, वह सर्दी लाने में सहायक होती है। चाय, तबाकू, काफी, शराव का सेवन, चिता, क्रोध, ईर्ष्या, भावुकता, ठडक, गर्मी या बरसात में वहुत देर तक नगे बदन रहना, कार्याधिक्य, थकान, सुस्ती, निकट निकट वने घरो में रहना, मौसम का खयाल न करके आवश्यकता से अधिक कपडे पहनना, सर्दी लगने के कारण होते हैं। पर सवसे वडा कारण है अनुचित खान-पान।

सर्द हवा को लोग सर्दी का कारण समझते है और अक्सर लोग शिकायत करते सुने भी जाते है कि उन्हे गिरजे में, थियेटर-सिनेमा में अथवा गाडी—मोटर—में सर्दी लग गई। यदि शरीर अच्छी अवस्था में हो तो इन किन्ही स्थानो में सर्दी लगना असंभव है। ठडी हवा या ठडा

पानी शरीर पर लगने से होता यह है कि त्वचा के निकट रक्त कम हो जाता है। रक्त के इतने मे व्यतिक्रम से सर्दी लग सकती है पर सर्दी तभी लगेगी जब उसके लिए भूमिका शरीर में पहिले से तैयार होगी।

कृपया यह याद रखें कि खान-पान की गलती और विशेषत समाहृत खाद्यों का भूख से अधिक खाना सर्दी लगने का सबसे बडा कारण है। ठडी हवा या ठडे पानी से सर्दी नही लगती। वह तो भोजन करते वक्त पकडी जाती है। हम गलत भोजन की गाडी पर चढकर सर्दी के राज्य की सीमा में प्रवेश करते है। जो अपना शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रखते है उन्हे साधारण ठडक, गर्मी अथवा कीटाणु सर्दी नही दे सकते। न नमी अथवा मेंह ही उसे कुछ हानि पहुँचा सकते है।

खान-पान उचित रखिये सर्दी आपसे भागती फिरेगी।

: ५ :

सर्दी के लक्षण

सर्दी जिस अग मे लगती है उसके अनुसार उसके लक्षण भी भिन्न होते है पर इस रोग का सही चित्र उपस्थित करना बहुत आवश्यक नही है क्योंकि सभी जानते है कि सर्दी क्या है।

यदि सर्दी आखो में लग जाता है तो उनसे पानी गिरने लगता है और रोशनी बुरी मालूम होती है। यदि माथे में लगती है तो सिर दर्द हाने लगता है। यदि केवल नाक में लगती है तो सर्दी लगते ही छीके आने लगती है और सिर दर्द करने लगता है। यदि सिर दर्द न भी हुआ तो शरीर में थकान और सुस्ती जरूर छा जाती है। श्लैष्मिक कला लाल होकर सूज जाती है। पहले नाक से पानी-सा बहता है, जिससे जलन होती है और फिर वह गाढा और पीला-सा हो जाता है। जब सर्दी जोर से लग जाती है तब नाक वद हो जाती है और आखो से आसू चू-चूकर गालो पर बहते रहते है।

सर्दी लगने पर घ्राण-शक्ति बहुत क्षीण हो जाती है और कभी-कभी तो बिल्कुल ही काम नही करती और क्योकि हमारी घ्राण-शक्ति से स्वाद का बहुत अधिक सबध है इसलिए जब तक सर्दी माथे में लगी रहती है भोजन में बहुत कम स्वाद मिलता है। कभी-कभी सर्दी से नाक ऊपर से छिल जाती है और श्लैष्मिक कला इतनी सूज जाती है कि नाक से सास लेना अति कठिन और कभी-कभी असभव हो जाता है।

कठनली में सर्दी लग जाने पर खासी आती है। छाती में लगने पर सास लेते समय कष्ट होता है तथा खासी जोर-जोर से आती है और कफ निकलता है।

गले में सर्दी लगने से कर्ण-नलिका थोडी या पूरी तरह रुध जाती है इसलिए इस समय अक्सर लोगो को कम सुनाई देने लगता है।

जब सर्दी जोरो की लग जाती है तब प्राय सिर दर्द हो जाता है और अग-अग में, खास तौर से कमर में, दर्द पैदा हो जाता है। पहले कुछ ठडक-सा लगती है और फिर ज्वर हो जाता है। पर यह ज्वर अक्सर हलका रहता है। पाचन-प्रणाली की हालत इस समय वही हो जाती है जो हलके ज्वर के समय रहती है अर्थात् पाचक-रस एव मल सरकने के लिए चिकनाहट निकालने वाली ग्रथियो से रस बहुत थोडी मात्रा में निकलते है। यही कारण है कि ऐसे समय कब्ज उत्पन्न हो जाता है और भूख चली जाती है।

सर्दी का निदान बहुत सरल है। इस रोग का निदान रोगी स्वय कर लेता है।

इस रोग की चिकित्सा यदि उचित की जाती है तो रोग शीघ्र चला जाता है। यदि चिकित्सा ठीक न हुई, जैसा कि अक्सर होता है, तो सर्दी सप्ताहो और महीनो तक चलती है और ऐसे रोगो को जन्म देती है जो जान ही लेकर छोडते है। जिन लोगो को सर्दी-जुकाम अक्सर होता रहता है उन्हे ये रोग यदि टिके रहे तो निमोनिया और यक्ष्मा आसानी से हो जाता है। जब श्वास-प्रणाली की श्लैष्मिक कला में शोथ बना रहता है तो उसमे रोग लगना आसान होता है।

जब सर्दी की चिकित्सा नही की जाती तब प्राय जुकाम हो जाता है। जिन्हे बार-बार सर्दी लगती रहती है उन्हें अक्सर जीर्ण जुकाम, जीर्ण ब्रोकाइटिस अथवा श्वास-सबधी कोई दूसरा जीर्ण रोग हो जाता है।

: ६ :

सर्दी की चिकित्सा

साधारणतया सर्दी की चिकित्सा में दवा दी जाती है और इसका अभिप्राय यह रहता है कि श्लेष्मा का आना रुक जाय और खासी आना वद हो जाय। इस प्रकार की चिकित्सा गलत है, इससे रोगी के स्वास्थ्य को वहुत हानि पहुच सकती है एव उसकी मृत्यु तक हो सकती है। यदि शरीर में इतना विष भर गया है कि वह अपने स्वाभाविक रास्तो से नही निकल पाता तो सही रास्ता यह है कि शरीर ही की चिकित्सा की जाय कि उसका अत्यधिक मात्रा में विष वनाना रुक जाय और उसमें इकट्ठी गदगी निकल जाय। जिन दवाओ से श्लेष्मा का आना रुक जाता है वे श्लैष्मिक कला में सकोचन पैदा करती है और विष शरीर के अन्दर वद हो जाता है। जव वह निकल नही पाता तो निश्चय ही शरीर में यहा-वहा कोई उत्पात खडा करता है। मैला शरीर अपने कार्य को अच्छी तरह नही कर सकता और जव वह अपनी अस्वाभाविक दशा का प्रदर्शन एक रीति से करने मे रोका जाता है तो वह दूसरा रास्ता पकडता है।

सर्दी को दवाने के लिए आजकल डाक्टर किसी न किसी रूप में कुनैन या अफीम देते हैं। इन दोनों दवाओ में कुनैन तक कुछ गनीमत है, पर इससे विशेष लाभ नही होता और कभी-कभी इसके प्रयोग से लोगो की श्रवण-शक्ति मे नुकसान पहुच जाता है। अफीम से

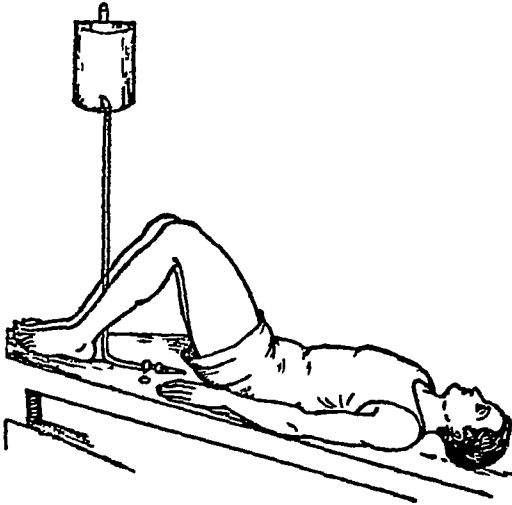
वनी दवाओ से श्वास-प्रणाली से सबधित श्लैष्मिक कला से ही श्लेष्मा निकालना नही रुक जाता वरन् वह पाचन-प्रणाली की श्लैष्मिक कला से भी निकलना बद हो जाता है फलत ऐसे रोगी को जो यो ही कब्ज रहता है वह और भी दृढ हो जाता है और शरीर की गदगी शरीर में ही बद रह जाती है। सर्दी की दवाओ के साथ-साथ दस्तावर दवायें भी दी जाती है। इनसे आतो को अच्छी तरह साफ हो जाना चाहिए पर जब तक अफीम दी जाती है आतें साफ होने का नाम नही लेती।

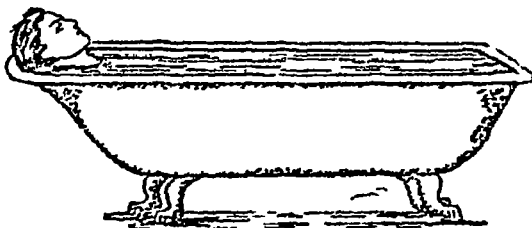
अब तक मैंने साधारणतया सर्दी की जो चिकित्सा की जाती है उसका वर्णन किया है और यह चिकित्सा लाभदायक सिद्ध नही होती। अब मै इस रोग की प्राकृतिक चिकित्सा बताऊगा जो सत्य है। इससे रोग जाता है और उसमें कोई बखेडा पैदा नही होता।

इस रोग की समुचित चिकित्सा है सारे शरीर का परिशोधन करना। जब सर्दी लगे उसी वक्त कोई रेचक औषधि ले लेनी चाहिए और सिर्फ गर्म पानी का एनिमा लेकर आतो को साफ कर देना चाहिए और यह क्रिया, जब तक सारा कचरा निकल कर पेट साफ न हो जाय, दुहराते रहना चाहिए। पर विरेचन के लिए कडी दवा नही लेनी चाहिए। इसके लिए रेडो का तेल, मिल्क आफ मेगनेशिया, साइट्रेट आफ मेगनेशिया कोई भी रेचक नमक, मिनरल वाटर, कैसकारा, साग्राडा सी कोई भी साधारण दवा ली जा सकती है[1]।

कार्य-भार से दबी हुई श्लैष्मिक कला को फुर्सत देने के लिए एव त्वचा के कार्य में तेजी लाने के लिए जितना गरम पानी सहा जा सके

[1] इन विदेशी दवाओ के बदले एक तोला सनाय की पत्ती पाव भर पानी में उबाल छानकर एव तोला भर शहद मिलाकर ली जा सकती है। वही काम करेगी। यह मात्रा एक प्रौढ व्यक्ति के लिये है। अनु०

एनिमा लेने की विधि

[एनिमा लेने की विधि बहुत ही सरल है। किसी तख्ते या खाट पर लेट जाइए, पैताना सिरहाने से चार इंच ऊंचा रहे। इसके लिए इस तरह का तख्ता खासतौर से बनवाया जा सकता है, या पैंताना ईंट या किसी खास चीज की मदद से ऊंचा कर दिया जा सकता है। जमीन पर भी लेटकर एनिमा लिया जा सकता है। एनिमा का पात्र लेटने के स्थान से तीन फीट की ऊंचाई पर सेर, डेढसेर गुनगुना गरम पानी भरकर टांग दीजिये और चित लेटकर पानी मलद्वार से अन्दर जाने दीजिए। पैरों को सीधा न रखकर जरा उकडूं खींच लेने से एनिमा लेने में सहूलियत रहेगी। एनिमा लगाने के पहले थोडा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि ट्यूब में यदि हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानी का प्रवाह ठीक है। पानी चढ जाने के बाद तीन-चार मिनट रुककर शौच जाना चाहिये। शौच जाते वक्त पानी और मल को अपने आप निकलने दिया जाय। उसे निकालने के लिए जोर न लगाया जाय अन्यथा पानी का प्रवाह नीचे होने के बजाय ऊपर को हो जायगा और पेट ठीक साफ न हो सकेगा।]

उतना गरम पानी आदमकद टब में भर कर रोगी को उसमें लेटना

चाहिए। इस प्रकार का स्नान वह बीस मिनट से लेकर एक घंटे तक कर सकता है। जिस कमरे में यह स्नान किया जाय उसमें शुद्ध हवा आती रहे और रोगी इच्छानुसार ठंडा या गरम पानी जितना पी सके पीता रहे। गरम पानी पीने से पसीना जल्द आता है अत ठंडे पानी की बनिस्बत गरम पानी पीना अच्छा है। यदि पानी में रोगी को चक्कर या बेहोशी आने लगे तो रोगी को ठंडा पानी पिलाना चाहिए। ठंडे पानी में भिगोया हुआ कपडा सिर और माथे पर रखना चाहिए। इस स्नान के बाद रोगी को सूती, पर अच्छा हो कि ऊनी कपडो से अच्छी तरह ढककर तब तक लिटाए रखना चाहिए जब तक कि पसीना आना बंद न हो जाय। उढाने के लिए ऊनी कंबल अच्छे है। पसीना आना बंद होने के बाद बदन को अंगोछे से अच्छी तरह रगड-रगड कर सुखा देना चाहिए या पहले शरीर को गीले कपडे से पोछकर तब सुखाना चाहिए और इसके बाद सात-आठ घंटे तक लेटे रहना चाहिए।

यदि यह क्रिया आरंभ में ही कर ली जाय तो सर्दी का जोर टूट जाता है और न वह अधिक कष्ट दे पाती है और न देर तक चलती ही है। जितनी ही जल्दी यह क्रिया कर ली जाय उतना ही इस क्रिया का असर तेज होता है।

जो इस तरह के गरम नहान के बजाय टर्किश बाथ, या देर तक भाप नहान लेना चाहे ले सकते है या गरम कमरे में रहकर

पसीना निकालना चाहें तो निकाल सकते हैं। इन सारे स्नानो का एक ही कार्य है—रक्त-सचालन सम करना, त्वचा तक अधिक रक्त पहुंचाना एव पसीना लाना। जो भी स्नान लिया जाय अच्छी तरह लेना चाहिए और शरीर मे गरमी देर तक लगने देनी चाहिए ताकि पसीना जोरो से वह चले[1]। यदि निमोनिया का आक्रमण हुआ ही हो अर्थात् निमोनिया

१ लेखक ने आदमकद टब में गरम पानी भरकर सोने की बात कही है, उसका प्रयोजन शरीर से पसीना निकालना है। यही काम भाप नहान द्वारा भी होता है। पर इन दोनो प्रकार के नहानों का सुभीता न हर घर में हो सकता है न हर जगह। शरीर से पसीना निकालने की एक सरल रीति है पैरों का गरम नहान। इसके लिए बाल्टी में या किसी चौडे मुंह के वर्तन में इतना पानी भरना चाहिए कि उसमें पैर रखने पर पानी टखने के नीचे तक आ जाय। अब किसी कुर्सी या मोढे पर बैठ कर पानी में दोनो पैर डाल दीजिए और मोटा कबल ओढ़ कर पाव डेढ पाव पिया जा सकने लायक, गरम पानी पीकर इस प्रकार बैठिये कि पानी का वर्तन भी कबल के भीतर आ जाय। बाल्टी का पानी सहने लायक गरम रहेगा और ज्यो ज्यो वह ठडा होता जाय बाल्टी मे थोडा पानी निकालकर अधिक गरम पानी डालते जाय। यह क्रिया पन्द्रह-बीस मिनट चले। इतने समय में दो-तीन बार आध-आध पाव गरम पानी और पीना चाहिए। यदि सारी क्रिया ठीक तरह की गई तो पसीना आसानी से वह चलेगा।

गरम पानी में पैर रखने पर कई लोगो को सिर पर गरमी मालूम होती है एव चक्कर सा आने लगता है। इससे बचने के लिए इस क्रिया के आरम्भ मे ही ठडे पानी से भीगा कपडा (निचोडकर) सिर पर रखना चाहिए और बीच-बीच में इसे बदलते रहना चाहिए। पसीना निकलने के बाद वे सारी बातें करनी चाहिए जो लेखक ने गरम पानी के स्नान के बाद करने को कही है। अनुवादक।

हुए कुछ घंटे ही हुए हो तो यदि इस प्रकार के किसी नहान से पसीना खूब अच्छी तरह बहा दिया जाय तो निमोनिया का आक्रमण रुक जाना सभव है।

कुछ लोग सर्दी लगने पर किसी चिकनी चीज को गरम करके छाती पर लगाना पसद करते हैं। ऐसा करना गलत नही है। तेल लगाने की सही रीति यह है कि गरम तेल में कपडा भिगोकर निचोड लेना चाहिये और उसे छाती के चारो ओर लपेटकर उसकी गरमी बनाए रखने के लिए उस पर सूखा कपडा लपेट देना चाहिए। तेल इतना गरम न रहे कि रोगी का बदन जल जाय। गरम पानी अथवा गरम हवा की बनिस्बत गरम तेल से जलने का अधिक डर रहता है। गरम प्रयोग केवल एक ही अर्थ के लिए किये जाते हैं कि शरीर की ऊपरी सतह गरम हो जाय एव उसकी गर्मी बनी रहे ताकि रोम कूप खुल जाय और पसीना बह चले। बस शरीर से किसी तरह पसीना निकालना चाहिए, पसीना निकालने की रीति का बहुत महत्त्व नही है।

इस प्रकार पसीना निकालना साधारण सर्दी मे भी बहुत लाभकर होता है पर जब तक कष्ट बहुत बढ नही जाता लोग ऐसा कोई प्रयोग अक्सर नही करते।

निश्चित रूप मे लाभ प्राप्त करने के लिए जब तक कि ज्वर न चला जाय एव सास लेने की कठिनाई दूर न हो जाय कुछ भी न खाना चाहिए।

यह अचूक और शीघ्र लाभ करने वाली चिकित्सा आसानी से समझ में आ जाय इसके लिए मै इसे फिर से एव तरतीब से लिखूंगा। याद रहे कि नियमो का अक्षरश पालन करना आवश्यक है।

१—सर्दी की तरफ से कभी लापरवाह मत रहिए। जब भी सर्दी के आरभिक लक्षण शुरू हो अपना परिचित रेचक काफी मात्रा में लेकर पेट साफ कर लीजिए।

२—गुनगुने गरम पानी का एक एनिमा भी जरूर लीजिये।

३—काफी गरम पानी से भरे टब में देर तक लेटिये ताकि शरीर से पसीना खूब निकले। यदि आवश्यकता हो तो गरम पानी में पूरे घंटे भर भी लेट सकते हैं।

४—स्नान आरंभ करने के पहले गरम पानी जितना पी सकें पी लीजिये और पानी में लेटे-लेटे भी समय-समय पर थोडा-थोडा पानी पीते रहिये।

५—स्नान के बाद ऊनी कपडे ओढकर तब तक लेटे रहिये जब तक कि पसीना निकलना बंद न हो जाय। फिर गीले कपडे से सारे शरीर को अंगोछने के बाद उसे सूखे तौलिये से रगड-रगड कर सुखा लीजिये या सूखे तौलिये से केवल सुखा लीजिये या सूखे तौलिये से शरीर को सिर से पैर तक केवल रगड डालिये।

६—अब आराम से ६-८ घंटे तक अपने बिछौने में लेटे रहिए। जहां लेटिये वहां स्वच्छ हवा आती रहनी चाहिए पर ठंडी हवा के झोंके आपके शरीर पर नहीं लगने चाहिए।

७—जब तक सर्दी अच्छी न होजाय कुछ भी न खाय। जितने नीबू चाहे चूसें या नीबू का रस पानी में मिलाकर पियें पर इसमें चीनी का प्रयोग न करें। कोई भी चीज द्रव हो या ठोस, न खाय। केवल पानी पियें और इच्छा हो तो उसमें नीबू मिला लें या केवल नीबू चूस लें। मुझे आशा है कि मेरे पाठक समझ गये होंगे कि उन्हें कुछ भी खाना-पीना नहीं है। वे केवल इच्छा भर जल पी सकते हैं।

८—आवश्यकता हो तो रेचक औषधि और एनिमा का प्रयोग फिर करें ताकि पेट साफ रहे। यह नियम बहुत आवश्यक है।

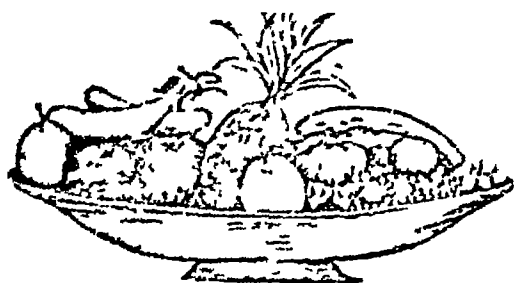
सर्दी लगते ही यदि उपरोक्त रीति से चिकित्सा की जाय तो प्राय प्रत्येक रोगी की सर्दी चौबीस घंटे में जड से जानी निश्चित है पर इन चौबीस घंटों में कुछ भी खाना नहीं चाहिए। सर्दी के पूरी तरह जकड

लेने के बाद भी इस चिकित्सा द्वारा उससे मुक्ति पाई जा सकती है। पर जो जितनी ही अपनी सर्दी चलने देंगे और बाद को चिकित्सा करेंगे उन्हें उतनी ही अधिक देर तक चिकित्सा चलानी पड़ेगी।

संभवत यह चिकित्सा कुछ लोगो को कठिन प्रतीत हो और शायद कठिन है भी यह पर सर्दी होते ही यदि यह की जाती है तो निश्चयात्मक रूप से हमेशा सफल होती है। यहा बताई गई चिकित्सा करके एक दिन में या हद-से-हद दो-तीन दिन मे स्वस्थ होजाना अच्छा है या प्रचलित चिकित्सा में सप्ताहो और महीनो सर्दी का कष्ट पाते रहना। इन दोनो विधियो मे आपको जो सुखकर प्रतीत हो वह चुनिए।

जो पहली चिकित्सा करेंगे, जब तक सर्दी नही चली जायगी, कुछ नही खायगे। यदि सर्दी लगते ही उसकी चिकित्सा की जाय और बताये गये नियमो का अक्षरश पालन किया जाय तो सर्दी जाने में तीन दिन से तो शायद ही कभी अधिक लगते है। यह चिकित्सा एक परिशोधक क्रिया है, इसमें आतो, त्वचा और श्वास-प्रणाली को साफ करना होता है और इस प्रकार रक्त भी शुद्ध हो जाता है।

सर्दी के विषय में दिये गये आदेश यहा बार-बार दुहराये गये है पर यदि पाठको को रोगियो के सबध में कुछ भी अनुभव होगा तो वे मुझसे इसके लिए किसी प्रकार की कैफियत तलब नहीं करेंगे। मै अपनी इस गलती के लिए क्षमा मागने के बजाय उसे सूत्र रूप में एक बार फिर दुहरा देना उचित समझता हू।

सर्दी से मुक्ति पाने की सर्वश्रेष्ठ विधि यह है कि रोग होते ही चिकित्सा की जाय, शरीर से खब पसीना निकाला जाय, पाचन-प्रणाली को साफ कर दिया जाय, इच्छा भर बल्कि उससे भी कुछ अधिक ही पानी पिया जाय और जब तक सर्दी चली न जाय कुछ भी न खाया जाय। ये थोडे से सूत्र इस पुस्तक के मूल्य से कई गुना मूल्यवान है और यदि इनके अनुसार चला जाय तो प्रतिवर्ष हजारो की जान बचेगी इसमें कोई सदेह नही है।

३—दिन में दो बार रसीला फल खाय और तीसरे वक्त केवल दूध पीए या दूध और टोस्ट या फुलका लें।

४—दिन में एक बार रसीला फल खाय, दूसरे वक्त पकी हुई रसीली तरकारियां और कच्ची तरकारियों का सलाद और तीसरी बार टोस्ट या फुलका और दूध।

पर जो लोग सर्दी लगी रहने की अवस्था में खाते हैं वे अपने रोग की उचित चिकित्सा नहीं करते। यह आदत अच्छी नहीं है। सही बात यह है कि सर्दी लगते ही खाना बंद कर दिया जाय और जब तक सर्दी

सर्दी से कैसे बचें ?

सर्दी होना आवश्यक नहीं है। जो चाहते हैं कि उन्हें सर्दी न हो वे सर्दी से बच सकते हैं। स्वास्थ्य के नियमों की जानकारी एवं उनके अनुसार चलने की इच्छा-शक्ति, केवल ये दो चीजें आपको हमेशा सर्दी से बचाये रहेंगी। इच्छा-शक्ति तो आपको अपनी ही लगानी पड़ेगी। पर स्वास्थ्य के नियम आपको मैं बता सकता हूं और सो भी इतने सरल ढंग से जिसे स्कूल में पढ़ने वाला बच्चा भी समझ सके। इन नियमों को आप ग्रहण करें अथवा उन पर कोई ध्यान न दें यह आपकी इच्छा पर निर्भर है।

जो लोग खुली जगह में रहते हैं एवं सादा जीवन व्यतीत करते हैं उन्हें प्राय कभी सर्दी नहीं होती। यह केवल सुसभ्य कहे जाने वाले प्राणियों का रोग है। सर्दी होने का अर्थ यह है कि हमारा जीवन बहुत अधिक अस्वाभाविक एवं अप्राकृतिक है और अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए हमें अपने जीवन को प्राकृतिक बनाने की जरूरत है। चलिये हम प्रकृति की पुस्तक के पन्ने उलटें और उनसे कुछ साधारण नियम सीखें जो हमें सर्दी से तो बचायेंगे ही दूसरे रोगों से भी मुक्त रखेंगे।

१—प्रकृति के प्रांगण में रहनेवाला व्यक्ति एड़ी चोटी का पसीना एक कर देता है तब उसे उसकी रोटी मिलती है। इसका अर्थ यह है कि उसे बहुत अधिक शारीरिक श्रम करना पड़ता है। मैदान और

जगलो में फिरने हुए पशुओ का शिकार करने के लिए उसे अपनी बुद्धि को ही तीक्ष्ण नही रखना पडता था वरन् उसे भूखो मरने से वचने के लिए कसरत द्वारा अपने शरीर को लचीला भी वनाए रखना होता था। जव उसके शरीर के जोड कडे पड जाते थे तो उसके कार्य की गति धीमी पड जाती थी, कार्य में ढीलापन आने पर भोजन नहीं मिलता था जिसके अभाव में वह धीरे-धीरे मर जाता था। आदि काल में लोग कमजोरों एवं अपाहिजों को अक्सर मर जाने देते थे क्योकि पृथ्वी पर उनके लिए कोई कार्य शेष नही रह जाता था।

मनुष्य-जाति को आरभ में जो इस प्रकार की शिक्षा मिली उसका फल यह हुआ कि उसका शरीर इस प्रकार का वन गया एव उसके कार्य इस तरह व्यवस्थित हुए कि अब अपने को स्वस्थ रखने के लिए उसे अपने शरीर से मिहनत लेनी ही चाहिए।

इसलिए सर्दी से—एव सभी रोगो से—वचने के लिए पहला नियम है नियमित व्यायाम। जो शहर में रहते है उन्हे नित्य खुले में दो-तीन मील टहलने के अलावा सवेरे और रात को (सोने के पहले) पाच-पाच मिनट या अधिक समय तक खूब कठिन कसरत करनी चाहिए। जो अपने हाथो से किसी विशेष प्रकार का कार्य करते है उन्हें कुछ हाथ की विशेष कसरत करनी चाहिए कि उनका हाथ एव उनका शरीर दुरुस्त हालत में रहें। कार्य और व्यायाम दो विभिन्न वस्तुए है।

२—हमने अभी यह जाना है कि मनुष्य को आदिकाल में काम करना ही पडता था अन्यथा उसके लिए मृत्यु अवश्यंभावी थी। उसका काम था शिकार। और शिकार के लिए दौडते-धूपते समय उसे शुद्ध वायु में गहरी सासें लेनी पडती थीं। उस समय की स्त्रिया अपनी छाती को न चोली से कसती थीं और न कमरवद से कमर और नितंव ही कसकर बाधती थी अत वे अपने धनी—पति—के समान शुद्ध वायु में गहरी सासें ले पाती थी। गहरी सासें लेने की तो उस समय चाल ही

अध्ययन किया है। यदि हम अतीत से किसी पूर्वज को लाकर खड़ा कर सकते तो अधिकतर लोग तो उसे वहशी ही कहते और कभी अपने को उसकी सतान मानने को तैयार न होते। अब यह रिवाज नही रहा कि अपनी प्रियतमा को पीट-पीट कर उसे अपनी इच्छानुसार चलाया जाय एव मार खाते-खाते जब वह बेहोश हो जाय तब उसे अपने घर घसीट कर लाया जाय। किसी भी अच्छे कुटुब मे खुले आम यह चीज नही हो सकती। पर अन्वेषक बताते है कि पुराने समय में ऐसा करना बिलकुल उचित समझा जाता था।

ऐसे मामलो में हम अपने पुरखो की तुलना में उन्नति करने को बाध्य है। पर आज की सभ्यता में, जो अपने स्वास्थ्य को ठीक रखना चाहते है उन्हें अपने मानसिक विचार सतुलित रखने होगे। ऐतिहासिक उपन्यासो के पात्रो द्वारा जो उत्तेजना (बुरा स्वभाव) प्रदर्शित की जाती है, उससे अब काम नही चलेगा। जो अपना स्वास्थ्य बहुत अच्छी अवस्था में रखना चाहते है उन्हे तीव्र आवेगो से बचना चाहिए एव अपना स्वभाव गभीर तथा शात बनाना चाहिए। जी हा, सर्दी से बचने एव अन्य रोगो से दूर रहने के लिए यह नियम आवश्यक है। असयत मानस शरीर के रोगी होने मे सहायक होता है।

५—अति प्राचीन काल में आवश्यक कपडे जुटा सकना लोगो के लिए अति कठिन था। पुरुष शायद ही कपडे पहनते थे और स्त्रियो में आज जितनी भी नीची साया पहनने का चलन नही था। वे आज की साया से बहुत नीची साया जो ऊपर से भी बहुत छोटी होती थी, पहनकर समाज में आनद से आ जा सकती थीं।

आज हम कपडो से ढक-ढक कर अपनी त्वचा की रक्षा करने की कोशिश करते है फलत वह कमजोर हो जाती है और अपना कार्य अच्छी तरह नही कर पाती। पुराने समय में त्वचा शरीर की रक्षा करती थी, ठडी हवा, सूर्य की किरणे, वर्षा का पानी इस पर चोट

करते थे और इसे मजबूत बनाते थे एव इसे अपना कार्य करने के लिए उद्दीप्त करते थे। त्वचा के मल-निष्कामन का कार्य आज भी वही है जो पुराने समय में था। पर जब त्वचा को लुकाया-छिपाया जाता है, उसकी रक्षा की जाती है। तब वह जैसा चाहिए वैसा काम नही करती। वह सुस्त हो जाती है और उसकी सुस्ती के कारण गदगी का एक भाग शरीर के अदर ही रह जाता है।

इसकी दवा यह है कि कपडे पहनते वक्त अक्ल से काम लिया जाय। कोई भी ऊनी कपडा त्वचा को न छूए। कभी इतने कपडे न पहनिए कि त्वचा हमेशा गरम और पसीने से नम रहे। नित्य सारे शरीर को किसी खुरदरी चीज से (खुरदरा तौलिया, चमडे की ब्रुश जैसी किसी चीज से) एक बार जरूर रगडिए।

६—सबसे आवश्यक नियम यह है कि उचित भोजन किया जाय। जो ठीक वही भोजन करते हैं, जो उन्हें करना चाहिए उन्हे सर्दी लगना असभव है। मैं उचित खान-पान के सबध में स्थानाभाव के कारण यहा विस्तार मे न लिख सकूगा। पर यहा उन सभी आवश्यक बातो को जरूर बताऊगा, जिनके अनुसार चलने से सर्दी से बचा जा सकता है।

भोजन धीरे-धीरे करें और सभी चीजो को खूब चबावें भोजन को जल्दी-जल्दी निगल जाने की आदत छोडें।

भूख से कम खाय। पेट भरने एव उसके तनने के पहले ही खाना बद कर दें।

ताजे फल और तरकारिया जितनी आप खाते हैं,उनसे अधिक खाय।

सफेद मैदा और सफेद चीनी आप जितनी खाते है उससे ये चीजें कम खाय।

मैदा के बजाय चोकर समेत आटा और मकई तथा बाजरे की बनी चीजें खाय।

चीनी अधिक न खाकर उसके बजाय गुड, शहद, राब अथवा किशमिश, मुनक्का, अजीर, खजूर, छुहारा एव पके केले से मीठे फल खाय।

अचार मुरब्बे एव डिब्बो में बंद खाद्यो के बजाय ताजे भोजन का व्यवहार कीजिए।

यदि मास खाए बिना न रह सकें तो साधारण अवस्था में मास दिन में एक बार से अधिक नही खाना चाहिए। दिन में कई बार मास खाना खास तौर से हलका—दिमागी—काम करने वालो के लिए रोग बुलाने से कम नहीं है।

भोजन बिलकुल सादे तरीके से पकाया जाय और उसमे मिर्च, मसाले, तेल सिरका छोडकर उसे खराब न किया जाय। न उसमें अधिक घी दूध डालकर उसे भारी ही बनाया जाय।

साधरणतया नित्य सादा भोजन किया जाय। मिठाई वगैरह रोज खाने की चीजें नही है। इन्हे गाहे-बगाहे ही खाना चाहिए।

कोई न कोई कच्ची चीज नित्य जरूर खाइए। इसके लिए ताजे फल एव मुलायम तरकारिया सर्वश्रेष्ठ है। फल सभी कच्चे ही खाए जाते है, कुछ तरकारिया ऐसी जरूर है जो कच्ची हजम नही होती पर पातगोभी, पालक, गाजर, खीरा, ककडी, मूली, प्याज टमाटर मजे में कच्चे खाए जा सकते है।

शहर के रहने वालो को दिन भर में केवल एक बार भोजन करना चाहिए और एक या दो बार नाश्ता करना चाहिए। जो काम तो हल्का करते है और दिन में दो-तीन बार भर-भर पेट खाते है, अपने को बीमार बनाने के कार्य में निश्चित रूप से लगे हुए है।

एक वक्त के भोजन में गिनती की कुछ ही चीजें रहनी चाहिए। कई चीजो को एक साथ मिला-जुलाकर खाना अप्राकृतिक है। पाचन-क्रिया को भी यह अच्छा नहीं लगता। और जब यह चीज कई दिनो तक

चलाई जाती है तो वह उसके विरुद्ध आवाज उठाती है, जिसका अर्थ है शरीर का रोगी होना। साधारणतया एक वार के भोजन में चार चीजो से अधिक नही रहना चाहिए। यदि आप एक वार मे एक या दो चीजें ही खाकर सतुष्ट हो सकते है तो यह और भी अच्छा है। यदि आपके भोजन में कोई भी एक प्रोटीन है तो वह एक काफी है। यदि आपके भोजन में कोई भी एक श्वेतसारीय खाद्य है तो दूसरा ऐसा खाद्य रखने की आवश्यकता नही। यदि आप यह नही जानते कि प्रोटीन और श्वेतसार क्या है तो कृपया इस पुस्तक के अत में दी गई खाद्य-वर्गीकरण-सबधी तालिका देखिये।

चलिए सर्दी से बचाने वाले नियमो का हम एक वार सक्षेप म दुहरा लें—

१ नित्य कसरत करो।

२ सास गहरी लो।

३ जितना जरूरत हो पानी ही पीओ। पानी में चाय, चीनी, वर्फ सी कोई चीज मिलाना ठीक नही है।

४ चित्त को शात रखो।

५ समुचित भोजन करो।

हमने सारी वातें काफी सक्षेप में कह लीं, पर चलिए सर्दी से बचाने वाले उपायों को और भी सक्षिप्त करें। अब आप केवल एक छोटा-सा वाक्य याद रखें।

रहन-सहन उचित रहे।

और तब आपको न सर्दी होगी न कोई अन्य रोग।

दूसरा भाग

: १ :

जीर्ण जुकाम

यहा मै जानकर कुछ ऐसी वातें फिर कहूगा जो सर्दी के मवध म वताते समय कही थी पर उनमें से सभी आवश्यक वातो का समावेश यहा नही हो मकेगा। सर्दी और पुराना जुकाम निश्चय ही एक ही रोग के दो नाम है, उनमें कोई अतर नही है। सर्दी कुछ दिन चलकर चली जाती है जव कि पुराना जुकाम साधरणतया सालो तक चलता है और कभी-कभी जिदगी भर भी। समय के इस भेद को यदि निकाल दिया जाय तो सर्दी और जुकाम विलकुल एक ही चीज है। सर्दी के मवध में पहले जो कुछ लिखा जा चुका है उसे कृपा कर पढ लें। इससे अव जुकाम के सवध में जो कहा जायगा उसे आप आसानी से समझ सकेंगे। आगे पुनरुक्तिया भी आपको मिलेंगी पर ऐसा आवश्यक होने पर ही किया जायगा।

जुकाम का अलग कारण वताने की जरूरत नही है क्योकि सर्दी और जुकाम इन दोनों का कारण एक ही है। अत जुकाम का कारण जानने के लिए सर्दी के सवध में वताए गए कारण पढने चाहिए।

जीर्ण जुकाम प्राय सभी को होता रहता है और कष्ट भी यह सभी रोगों से अधिक देता है। इसका फैलाव सभ्य जगत् के समान ही

जुकाम रोग तो है पाचन एव रक्त सवधी पर केवल इसके लक्षण श्लैष्मिक कला पर प्रकट होते है। हजारो आदमियो को जुकाम ने वहरा वना डाला—जुकाम के कारण पैदा हुए वहरेपन की चिकित्सा यदि कान के अदर की वनावट में फर्क पड जाने के पहले ही की जाय और उचित रीति से की जाय तो उसके ठीक होने की हमेशा पूरी सभावना रहती है। पर जव कान की वनावट में गडवड़ी पैदा होजाती है तव श्रवण-शक्ति का लौटना सभव नही होता। जिनका कान ठीक होने लायक होगा उन्हें केवल सिखाना होगा कि क्या और कैसे खाना चाहिए और कान स्वय ठीक हो जायगा।

जुकाम शरीर के किसी भी भाग की श्लैष्मिक कला में हो सकता है। मै शरीर के विभिन्न अगो में होने वाले जुकाम को डाक्टर किस किस नाम से पुकारते है, विना उन नामो की व्याख्या में उतरे केवल नामो की सूची देता हू। असल में इन नामो का कोई विशेष महत्त्व नही है और यदि आप रोगो के नामो के वारे में विशेष उत्सुक नहीं है तो आपको उनके वारे में विशेष खोज-वीन करने की जरूरत भी नहीं है। लीजिये नाम ये है—व्लेफाइटिस (Blepharitis), ओटिटिस (Otitis), हाईनाइटिस (Rhinitis), व्रोंकाइटिस (Bronchitis), गैसट्राइटिस (Gastritis), कोलाइटिम (Colitis), प्रोक्टाइटिस (Proctitis) और सिसटाइटिस (Cystitis)। याद रखने की वात यह है कि जुकाम, चाहे वह शरीर के किसी अग में भी क्यों न हो, एक ही है और इन भव्य नामो के भुलावे में आने की जरूरत नही है।

जीर्ण जुकाम में श्लैष्मिक कला या तो मोटी हो जाती है या पतली (दुवली, कमजोर)। रोगी होने के आरभ में वह अदर की ओर से सूजकर मोटी हो जाती है और तव इस पर रवेदार मास-ततु जम जाते है। इन मास-ततुओ में स्वभावत सकोच होता है और यदि जुकाम वहुत वुरा हुआ तो यह सकोच वरावर होता रहता है जिसके कारण

नाक, गले और फेफडे के अधिकतर रोग जुकाम से ही पैदा होते हैं।

जुकाम के कारण आख और कान के अनेक रोग हो जाते हैं।

मेरा ऐसा विश्वास है कि इन तथ्यो को जानने के वाद ऐसा प्रत्येक व्यक्ति जो जुकाम से पाडित है इस गदगी से मुक्ति पाने की कोशिश करेगा। क्योंकि जवतक जुकाम रहेगा, दूसरे वहुत से रोगो के होने का डर वना रहेगा। जिन्हे जुकाम रहता है उन्हे ब्रोंकाइटिस, निमोनिया, मियादी बुखार, अपेंडिसाइटिस-से वहुत से तीव्र रोग आसानी से हो जाते है। जुकाम के जाल से शरीर को मुक्त करना आसान है। और वच्चे तो इस रोग से आनन-फानन में छुटकारा पा जाते है।

साधारणतया जवान आदमी का जुकाम कुछ सप्ताहो अथवा कुछ महीनो में अच्छा हो जाता है। यो चिकित्सा आरभ करने पर जुकाम के सारे लक्षण वहुत जल्द ही शात हो जाते है पर शरीर का परिशोधन होने में काफी समय लगता है और तभी जुकाम अच्छा हुआ समझा जाना चाहिए। रक्त जव तक शुद्ध नही हो जाता, विष की वडी-वडी मात्राओ को श्लैष्मिक कला द्वारा निकालने की रक्त की आवश्यकता जव तक वद नहीं हो जाती, रोग पूरी तरह गया नही समझना चाहिए। कई वार वीस-वीस वर्ष से चले आते हुए जुकाम के सारे लक्षण दो सप्ताह से भी कम समय मे गायव हो गए है पर लक्षणों के चले जाने से रोगी तो स्वस्थ नही हो जाता। पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति तभी समझी जायगी जव शरीर का प्रत्येक अग विकारहीन एव स्वच्छ हो जायगा और इस कार्य में जवानो को भी कई महीने लग जाते है।

चालीस पचास वर्ष अथवा इससे भी पुराने जुकाम पर विजय प्राप्त कर सकना होता है कठिन, पर विजय मिल सकती हैं। कठिनाई यह है कि इतने समय में जुकाम आदत में दाखिल हो जाता है और आदत छुडानी और छूटनी दोनो कठिन होती है। शरीर किसी तरह पुरानी आदतो को छोडना ही नही चाहता। जिनकी उम्र वहुत वढ गई है उनके लिए जुकाम से मुक्ति पाने का यही उपाय है कि स्वाभाविक

जीवन व्यतीत करना शुरू करें। जब तक कि जुकाम से शरीर के अवयव बहुत अधिक क्षति-ग्रस्त न होगये हों जुकाम के अच्छे होने की पूरी आशा है। यदि शरीर के अंगों का बहुत अधिक ह्रास हो गया है तो उनका पूर्णतया नया हो सकना कठिन है, हां, उनमें सुधार हो सकता है एवं उनमें थोड़ा-बहुत नयापन भी आ सकता है। जुकाम के कारण आए ऐसे बहरेपन का, जो कभी भी अच्छा नहीं हो पाता, कारण यह है कि कान की बनावट में ह्रास उत्पन्न होगया है।

यहां ह्रास का अर्थ यह है कि उत्तम प्रकार का ढांचा निम्न प्रकार के ढांचे में बदल गया है और शरीर का साधारण नियम यह है कि उसका या उसके किसी अंग का ह्रास हो जाने के बाद उसे उत्तम प्रकार के ढांचे में परिवर्तन नहीं किया जा सकता। यही कारण है कि हृदय पर एक बार चर्बी आ जाने के बाद उसके रोग-मुक्त होने पर भी वह पहले की तरह बलवान नहीं बन पाता, क्षति-ग्रस्त स्नायु सुधरकर भी पहले जैसा काम नहीं कर पाते, बड़े से घाव का दाग हमेशा दाग ही बना रहता है, यकृत के तन्तु स्वस्थ हो जाने के बाद भी पूर्व दशा को प्राप्त नहीं होते और इसलिए श्लैष्मिक कला की बनावट में फर्क आ जाने के बाद वह बिलकुल नई नहीं बन पाती।

रोग-मुक्ति के बारे में बड़ा नियम जो जुकाम एवं अन्य सभी रोगों के लिए समानरूप से सही है, यह है—यदि शरीर के कार्य में शिथिलता आ गई है तो उचित चिकित्सा द्वारा रोग-मुक्ति संभव है पर यदि शरीर का ढांचा ही क्षति-युक्त हो गया है तो उसका रोग से पूर्णतया मुक्त हो सकना असंभव है।

पर जीर्ण जुकाम के अधिकतर रोगी अच्छे हो सकते हैं और खराब-से-खराब रोगी को भी उसकी श्लैष्मिक कला की बनावट में गड़बड़ी उत्पन्न होजाने के बावजूद भी बहुत आराम पहुंचाया जा सकता है।

औषधियां लोगों को धोखा देने एवं फंसाने की एक तरकीब है। उनसे जुकाम का कभी कोई रोगी अच्छा नहीं हुआ, न होगा। बाजार

म जुकाम अच्छा करने की कई दवाए वडे अभिमान के साथ वेची जाती हैं। मैंने कई वर्षों से इन दवाओ की ओर कोई ध्यान नहीं दिया, पर मैं यह जानता हू कि इनमें अक्सर ऐसी नशीली चीजें रहती है जिसमे इनके प्रयोग करने वालो को इनके उपयोग की आदत पड जाती है। श्लैष्मिक कला मे श्लेष्मा का आना कोकेन (cocain), मॉरफिन (morphin), एट्रोपिन (atropin), आदि ऐसी अनेक दवाए है जिनका उपयोग कर रोका जा सकता है। पर ऐसा करना निरी मूर्खता है। इनके प्रयोग की ऐसी आदत पड सकती है कि उनके प्रयोग की इच्छा को रोगी रोक ही नही सकता। ये औषधिया शरीर की ग्रथियो से रस एव शरीर के विष का वाहर निकलना रोककर अनेक भयानक रोग उत्पन्न कर सकती है। जुकाम में श्लेष्मा का अधिक निकलना रोग नही है, यह केवल इस वात का चिह्न है कि शरीर का रक्त वहुत विकारपूर्ण होगया है। जरा सोचिए तो सही कि श्लैष्मिक कला पर जरा-सा कोई मरहम लगा देना अथवा उसे पिचकारी से धोकर कहना कि हमने जुकाम अच्छा कर दिया कितनी वडी मूर्खता है! रोग के लक्षणो से लडने से लाभ ? रोग को अच्छा करने के लिए उसकी जड तक पहुचना चाहिए और उसके कारण अथवा कारणो को मिटाकर तव स्वास्थ्य-लाभ की आशा करनी चाहिए।

तव दवाओ से यह उम्मीद क्यो करते हैं कि वे रोग को मिटाएगी और उनके खरीदने में अपने पसीने की कमाई का पैसा क्यों फेंकते हैं? जव कि उनसे किसी लाभ की तनिक भी आशा नहीं है। कुछ औषधिया एसी जरूर है जो आपको कुछ लाभ पहुचा सकती है पर रोग के कष्ट को कम करने एव रोग से मुक्त करने में वडा अतर है।

जुकाम से मुक्ति पाने की एक ही अचूक चिकित्सा है और वह है उचित रहन-सहन। पर चलिए जरा रोग में आराम देने वाले उपायों पर भी थोडा ध्यान दे लिया जाय।

आख आ जाने पर धीरे-धीरे आख की पलकों को साफ पानी से

अथवा पानी में जरा-सा बोरिक एसिड मिलाकर धोना चाहिए। आखो में तेज दवा कोई भी मत डालो, उससे आखो की श्लैष्मिक कला को नुकसान पहुच जाने का डर है। यदि आखो का कष्ट बहुत अधिक है तो उन्हे तेज रोशनी से भी बचाना चाहिए।

नाक में जुकाम होने पर और खास तौर से रूखे प्रकार का, जिसमें नाक के अदर पपडी पडती रहती है, कोई चिकनी चीज हलकी पिचकारी से नाक के अदर छिडकनी चाहिए या वहा कृमि-विहीन सफेद वैसलीन या नारियल का तेल अगुली से चुपड देना चाहिए, इस काम में कपूर का भी प्रयोग किया जा सकता है। किसी हलकी-सी कृमि-नाशक औषधि से नाक धोया भी जा सकता है पर वह दवा ऐसी नहीं होनी चाहिए जिससे नाक की श्लैष्मिक कला में जलन उत्पन्न हो जाय। जुकाम होने पर कुछ लोग नाक से नमक मिला हुआ पानी भी सुरकते है। इस विधि से नाक अवश्य साफ होती है पर यदि यह क्रिया बार-बार की जाय अथवा पानी में नमक की मात्रा अधिक रहे तो श्लैष्मिक कला को यह क्रिया कडा बना देती है एव सुखा भी देती है और इस-लिए इस विधि से हम आपको बचाना चाहते है। थोडा-सा खाने वाला सोडा यदि पानी में मिला लिया जाय तो नाक को धोने का एक अच्छा घोल तैयार हो जाता है।

जुकाम की वजह से बहरापन आए यदि थोडे ही दिन हुए हों तो गले पर पानी की गीली पट्टी का व्यवहार करना चाहिए। एक कपडे को ठडे पानी में भिगोकर केवल इतना निचोडिए कि कपडे से पानी चूना बद हो जाय, इसे गले के चारों ओर लपेटने के बाद उस पर एक सूखा ऊनी कपडा लपेटकर तीस-चालीस मिनट तक रहने दीजिए। यह पट्टी दिन में कई बार बाधी जा सकती है। इससे गला साफ होगा, कर्ण-नलिकाए साफ होगी जिससे श्रवण-शक्ति बढ़ेगी।

गले के जुकाम को शात करने के लिए नित्य सवेरे आधे नीबू का रस पानी में मिलाकर पीना चाहिए। इस पानी में चीनी मिलाकर

उसका शर्बत मत बनाइए। जिनके नाक और गले में जुकाम बना रहता है वे नीबू का रस मिले पानी से कुल्ला करके अपना मुह अच्छी तरह साफ कर सकते है।

यकृत का जुकाम होने पर नीबू का रस मिला हुआ पानी पीने से लाभ होता है।

ऊपर बताई गई विधियो से जुकाम चला नही जायगा, केवल इतना ही होगा कि रोग के स्थान की उचित सफाई होगी और कुछ आराम मिलेगा। प्रत्येक आदमी को रोग के लक्षणो मे नही रोग से मुक्ति पाने की कोशिश करनी चाहिए और यह मुक्ति उचित रहन-सहन से ही मिल सकती है।

कुछ देर के लिए लक्षणो को शात करने के लिए औषधि का व्यवहार किया जा सकता है पर अच्छा यही है कि उनसे दूर ही रहा जाय। वे कुछ लाभ तो पहुचाते नही, उनसे नुकसान पहुचने की ज्यादा सभावना रहती है।

: २ :

जीर्ण जुकाम की चिकित्सा

जिन्हें जुकाम बना रहता है उनमें से प्राय प्रत्येक आदमी जुकाम से मुक्ति पा सकता है। इसके लिए चाहिए इरादे की दृढता और लगन। और इसमे कोई सन्देह नही है कि रोग-मुक्ति का मूल्य रोग की चिकित्सा में लगनेवाली शक्ति से बहुत अधिक है। जो उचित चिकित्सा द्वारा जुकाम मे छुटकारा पाएगे उनका स्वास्थ्य इतना बढिया हो जायगा कि आगे जीवन भर वे रोगो से बचे रह सकेंगे। स्थायी स्वास्थ्य बनाने एव परिपुष्ट शरीर प्राप्त करने के लिए निश्चय ही उन्हे अपनी कुछ आदतें जरूर बदलनी पडेंगी।

(जिन्हे जुकाम रहता है उनमें से अधिकतर लोगो को कब्ज भी रहता है) कब्ज की यह अस्वाभाविक स्थिति अपने पुरानेपन के लिहाज से चिकित्सा करने पर थोडे समय में चली जाती है। इस रोग की चिकित्सा भी वही है जो अन्य रोगो की अर्थात् उचित रहन-सहन। कब्ज पर विजय प्राप्त करने में बदन को मोडने वाली कसरतें, गहरी सासें, पेट की मालिश और उचित भोजन बहुत सहायक होते हैं। भोजन पर खास तौर से ध्यान देने की जरूरत होती है। कब्ज से छुटकारा पाने के लिए ताजे प्राकृतिक खाद्यो का उपयोग आवश्यक है, इनसे रक्त शुद्ध होता है और शरीर सजीव। भोजन में ज्यादातर फल तरकारिया ही होनी चाहिएं। कब्ज पीडित व्यक्ति को मैदा और चीनी की बनी चीजो का प्रयोग कम-से-कम करना चाहिए। चीनी की जगह वे शहद, अजीर, किशमिश, एव मुनक्के

का व्यवहार करें और मैदा की जगह गेहू, मकई और बाजरे के बिना छने हुए आटे का। इन खाद्यो में इनके बहुमूल्य प्राकृतिक लवण सुरक्षित रहते है। मैदा की बनी चीजें एव सफेद चीनी कब्ज पैदा करती है। वे आवश्यकता से अधिक परिष्कृत होती है। प्राकृतिक भोजन आतो को अपनी स्वाभाविक स्थिति बनाए रखने में सहायक होते है।

यदि कब्ज बहुत कठोर हो तो उसके लिए एनिमा और कोई साधारण सी औषधि भी लेने की जरूरत हो सकती है। इनसे कब्ज जाता नहीं, ये केवल आतो को साफ रहने में सहायक होते है और जुकाम से मुक्ति पाने के लिए यह आवश्यक है कि आतो को साफ रखा जाय।

सर्दी की चिकित्सा बताते समय कसरत, गहरी सासें, पानी पीने एव विचार के सबध में जो बातें बताई गई है, जीर्ण जुकाम के रोगी के लिए उनके अनुसार चलना आवश्यक है। अपना सारा शरीर भी नित्य एक बार तलहथी या किसी खुरदरे तौलिए से रगडना चाहिए, इससे त्वचा सतेज एव सशक्त होती है और सशक्त त्वचा रक्त की गदगी बाहर निकालने में सहायक होती है।

: ३ :

जीर्ण जुकाम में भोजन

कम-से-कम दस में नौ आदमियों को जुकाम भोजन की गलती के कारण होता है। इसलिए चिकित्सा का सबसे आवश्यक अंग है भोजन-विषयक ज्ञान। साधारणतः लोग जो कुछ भी सामने आता है खाते हैं और बिना समझे एक साथ खाते हैं। उन्हें इसका कोई ज्ञान नहीं होता कि कौनसे खाद्य साथ खाए जा सकते हैं एवं कौनसे नहीं। उनका विश्वास है कि उनके लिए पौष्टिक खाद्य यथेष्ट मात्रा में आवश्यक है, वे अपने इस विश्वास के अनुसार चलते हैं और रोगों को बुलाते हैं। अपने कष्टों के निर्माता हम स्वयं हैं। इसका कारण सही जानकारी का अभाव है पर प्रकृति भी कहती है कि कानून की जानकारी न होने की वजह से कोई भी सजा से नहीं बच सकता। उसके नियमों की अवहेलना चाहे अज्ञान-वश की जाय अथवा कमजोरी और दुष्टतावश, वह सबको समान रूप से रोगों की शकल में दंड देती है। जुकाम के रोगी के लिए भोजन का प्रश्न बहुत आवश्यक होने के कारण इसके संबंध में मैं कई व्यापक नियम बताऊंगा और तब कुछ उदाहरण देकर समझाऊंगा कि भोजन में क्या-क्या होना चाहिए।

१—भोजन को खूब चबाइए और धीरे-धीरे खाइए। यह नियम केवल जुकाम के रोगी के लिए ही नहीं सभी जीर्ण रोगों के रोगियों के लिए आवश्यक है। इस नियम का पालन केवल रोगी को ही नहीं स्वस्थ व्यक्ति को भी करना चाहिए। भोजन के संबंध में पहला और सबसे आवश्यक

नियम यह है कि जो कुछ खाइए खूब चबा-चबाकर खाइए और खूब धीरे-धीरे खाइए।

२—भोजन के सबंध में मिताहारी बनिए। यह नियम भी करीब-क़रीब पहले नियम जितना ही आवश्यक है। जुकाम गलत भोजन करने से होता है और अधिक खाना भोजन सबंधी पापो में सबसे बड़ा पाप है।- अधिक खाना अपच पैदा करता है, अपच से वायु और अम्लता उत्पन्न होती है तथा आगे चलकर भोजन के आतो में सड़ने लगने के कारण विष उत्पन्न होता है। अपच के परिणाम स्वरूप पैदा हुई इन चीजो का कुछ भाग रक्त द्वारा सोख लिया जाता है जिससे वह विकार-युक्त एव अम्ल प्रधान हो सकता है। वह रक्त शरीर के सारे अवयवो में भ्रमण करता है और प्रत्येक सेल को रोगी बना देता है। जब रक्त एव शरीर की सारी नसें विकार-युक्त हो जाती है तब कोई न कोई रोग तो होगा ही और अकसर यह रोग जुकाम के रूप में पैदा होता है।

३—भोजन के सबध में मिताहारी बनिए।

आप पूछ सकते है 'मिताहार' से आपका मतलब ?

मिताहार का अर्थ यह है कि भोजन उतना ही करना जिससे शरीर को पूरा पोषण मिलने के बाद भोजन का कोई अश रोग पैदा करने के लिए शरीर में रह न जाय। जो बहुत अधिक खाते है उन व्यक्तियो में आपको इनमें से एक या अनेक लक्षण जरूर मिलेंगे जैसे गदा वर्ण, शरीर का पीलापन, भूरीसी त्वचा, मुह पर मुहासे, फुसिया, खाज, आख के सफेद भाग में पीलेपन या हरेपन की छाया, जल्दी-जल्दी सर्दी लगते रहना या जुकाम होते रहना, पीली या सफेद जीभ, पित्त का आधिक्य, ऊर्ध्व वायु या अधोवायु का खुलते रहना, भोजन के बाद सुस्ती, थकावट की अनुभूति, सवेरे सोकर उठने के बाद सुस्ती, सवेरे मुह का खारा हो जाना, सवेरे जल का स्वाद बुरा लगना, सवेरे बदन का भारी मालूम होना, सिर का भारी रहना या सिर दर्द रहना, ये चिन्ह इस बात के

निशानी है कि शरीर में भोजन आवश्यकता से अधिक पहुच रहा है। जो अधिक खाता है उसमें सारे के सारे नहीं तो इनमें से कुछ लक्षण अवश्य ही मौजूद रहते है। मुटापा अधिक भोजन करने का एक खास चिन्ह है।

जो भोजन के सबध में मिताचारी है उनमें आपको इनमें से कोई भी लक्षण नही मिलेगा। वे स्वस्थ दिखाई देंगे और वे अपने को स्वस्थ अनुभव भी करेंगे। जब वे सवेरे उठेंगे तो प्रकृति उन्हे आनददायक एव सुदर प्रतीत होगी और वे अपने को दिन भर काम करने के लिए तैयार पाएंगे। न उन्हे कही दर्द होगा न कोई कष्ट और न यकृत की खराबी के फलस्वरूप उन्हें जरा-जरा सी बात पर क्रोध ही आएगा। जो समुचित भोजन करते है उनका शरीर और मन दोनो ही निर्मल एव प्रफुल्लित रहते है।

४—भोजन को बहुत सादा बनाइए। न उसे बहुत भूनिए न जलाइए ही और न कढाही का ही व्यवहार कीजिए।

५—अधिकतर ताजा भोजन कीजिए और जहा तक बन सके अचार, मुरब्बे चटनी एव डब्बो में बद खाद्यो का उपयोग न कीजिए। खाद्यो को डब्बो में बद करते समय उनकी सुरक्षा के लिए उनमें कुछ रासायनिक द्रव्य मिलाए जाते हैं, जिससे उनकी स्वास्थ्यदायक शक्ति बहुत कम हो जाती है। अत ताजा भोजन सर्वश्रेष्ठ है। ताजे फल-तरकारियाँ प्राप्त कर सकना सभी समय सभव है। गर्मी, जाडा, बरसात सभी समय ऋतु के अनुसार अच्छे फल एव तरकारिया मिलती ही रहती है सूखे फल भी काम में लाए जा सकते है।

६—जहा तक बन सके खाद्यो को उनकी प्राकृतिक अवस्था में ही उपयोग कीजिए। सफेद चीनी, सफेद मैदा, पालिशदार चावल, सूखा मास और डब्बो में बद खाद्यो से सत्व हीन खाद्यों का उपयोग जहा तक बन सके न कीजिए। इनके बजाय चोकर समेत आटे, कन समेत चावल, गुड, शहद, मीठे फल, ताजे फल एव ताजी तरकारियो का उपयोग

कीजिए। यदि सभव हो तो गरम किए अथवा उवाले दूध के वजाय कच्चे दूध का ही प्रयोग कीजिए। साधारणत॰ दूध में जो कीटाणु रहते हैं वे कोई हानि नही पहुचा सकते। साफ तरीके से दूध दुहवाइए और दूध के साथ-साथ अपने हिस्से के सजीव कीटाणु भी पीजिए। यदि आप मुर्दा कीटाणु पीना चाहते हैं तो दूध को गरम कर लीजिये पर याद रखिए स्वास्थ्य की दृष्टि से गरम किया हुआ दूध कच्चे दूध की वनिस्वत घटिया है। कुछ लोग केवल दूध की गदगी दूर करने के लिए उसे गरम करते है पर दूध को गरम करने से उसकी गदगी कैसे दूर हो सकती है? जिन वच्चो को केवल गरम दूध दिया जाता है वे पूरी तरह नही पनप पाते।

७—दूध, दही और क्रीम (मलाई) का प्रयोग थोडी मात्रा में करना चाहिए। ये अच्छी चीजें है पर जुकाम के रोगियो का यह अनुभव है कि इनके अधिक प्रयोग से उनका रोग वढ जाता है। जुकाम के अधिक उम्र वाले ऐसे रोगियो को, जो कई चीज साथ खाते है, दिन में एक वार से अधिक दूध का प्रयोग नही करना चाहिए। जिनकी आखो का रग अस्वाभाविक हो गया है उन्हे तव तक क्रीम का व्यवहार नही करना चाहिए जव तक कि उनकी आखो का रग स्वाभाविक न हो जाय।

८—कुछ ताजे फल और कच्ची तरकारिया नित्य और अवश्य खाइए। ताजे फल और कच्ची तरकारियो के उपयोग की राय देने का कारण यह है कि ये क्लोरीन, गधक, फासफोरस आदि आवश्यक प्राकृतिक लवण शरीर को ऐसे रूप में प्रदान करती है जिस रूप में शरीर को उनकी जरूरत होती है। ताजे फल और कच्ची तरकारिया शरीर का शोधन करती है और वे रक्त को क्षार प्रधान वनाती है और रक्त का क्षार प्रधान रहना स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। फल तरकारिया भोजन को सडने से भी वचाती हैं और इस प्रकार शरीर को निरोग रखने में सहायक होती हैं।

९—मास से वने खाद्य दिन में एक वार से अधिक नही खाने

वडों को दिन में तीन वार से अधिक कभी नही खाना चाहिए। इसके वीच-वीच में कुछ खाते रहना वुरा है। कुछ लोग यों ही मवेरे, दोपहर, शाम को तीन वार जम-जम कर खाते है और ऊपर से एक दो वार नाश्ता भी करते है। वे पाचन-क्रिया का कोई संमान तो करते ही नही उमे नुकसान ही पहुचाते हैं। यदि आप दिन में तीन वार खाना ही चाहते है तो खाइए पर फिर वीच में जल के सिवा कोई दूसरी चीज ग्रहण न कीजिए।

१२—दिन में आप जो कठिन काम करते है उसके समाप्त हो जाने के वाद ही आपको पूरा भोजन करना चाहिए। आप कडी मेहनत भी करते रहे और भोजन भी पचता रहे ये दोनो कार्य शरीर में एक साथ नही हो सकते। सोचना भी श्रम है, इसमें भी हमारे शरीर को काम करना पडता है। मानसिक अव्यवस्था की स्थिति में भोजन कभी नहीं करना चाहिए।

१३—जो जल्दी-से-जल्दी जुकाम से मुक्त हो जाना चाहते हैं उनकी यह इच्छा साधारणतया उपवास द्वारा पूरी हो सकती है। जव शरीर में गदगी भरी रहती है तव तीन चार सप्ताह के उपवास से भी काम नही चलता। ऐसी स्थिति में भोजन-सुधार से ही काम लेना चाहिए। पर तीस वर्ष से कम उम्र वालो का उपवास हमेशा सफल होता देखा गया है।

अधिकतर लोगो को तो स्वास्थ्य के नियमो एव उचित भोजन का ही सहारा लेना चाहिए। कोई भी सादा भोजन मिताचार पूर्वक करना चाहिए और भोजन को चुनने,वनाने के सवध में सजग रहना चाहिए एव किन-किन खाद्यो को साथ खाया जाय इस पर वहुत ध्यान रखना चाहिए।

जुकाम के रोगियो को रसीली तरकारिया काफी मात्रा में खानी चाहिए। तरकारिया उनके लिए उपयोगी है। कद भारी होते है उनका उपयोग रोटी-भात की जगह ही करना चाहिए।

शारीरिक श्रम करनेवाले को श्वेतसार की अधिक आवश्यकता होती है। मानसिक काम करने वाले को अधिकतर फल तरकारिया खानी चाहिए। उन्हे शारीरिक श्रम करनेवाले व्यक्ति जितनी रोटियो की जरूरत नही होती।

नित्य के भोजन का क्रम इस प्रकार हो सकता है।

सवेरे नाश्ता—इसके लिए कोई भी मौसम का ताजा फल लेना चाहिए। एक साथ दो प्रकार के फल भी हो सकते हैं। कभी एक प्रकार का ताजा फल और साथ में थोडी किशमिश, मुनक्का, या खजूर-सा कोई मीठा फल हो सकता है। सप्ताह में दो बार के नाश्ते में कोई एक ताजा फल और पाव डेढ पाव दूध या मठा लिया जा सकता है।

दोपहर के भोजन में गेहू या बाजरे या ज्वार या मकई की रोटी या भात और करीब पाव भर कच्ची तरकारिया और एक या दो पकी तरकारिया रखें। कच्ची तरकारियो के लिए गाजर, मूली, खीरा, ककडी प्याज, टमाटर, पालक, पातगोभी-सी कोई भी कच्ची खाने लायक दो तीन चीजें लेनी चाहिए और उन्हे छोटा-छोटा काटकर मिला लेना चाहिए। ऊपर से थोडा नींबू का रस निचोड दिया जा सकता है। कभी-कभी इसमें थोडा सा अच्छा दही भी मिलाया जा सकता है। इन तरकारियो में कभी-कभी सतरा छीलकर या रसभरी काटकर मिलाई जा सकती है। कभी थोडी किशमिश भी डाली जा सकती है। इस तरह फेर बदल करके कच्ची तरकारियो को बहुत स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

शाम का भोजन हो थोडी रोटी, एक-दो तरकारिया और कुछ फल।

सप्ताह में शाम को दो-तीन दिन दाल भी ली जा सकती है। पर दाल गाढी बनानी चाहिए अन्यथा रोटी चब नही पाती और वह अनचबी ही पेट में चली जाती है। दाल के बदले मूंग, मोठ, चने की घुघनी खाई भी जा सकती है।

चलिए अभी बताये हुए भोजन के सबध में हम कुछ बातें और कर लें।

कुछ लोग फल और तरकारी साथ खाना गलत समझते है। हो सकता है कि नियमत फल तरकारी साथ खाना गलत हो, पर व्यवहार में यह नियम सही नही उतरता। अपने रोगियो को मै फल और तरकारी बराबर साथ खिलाता हू उनमें किसी को लाभ के सिवाय कभी हानि नही हुई। अत फल और तरकारिया साथ-साथ खुशी से आप खा सकते है।

रोटी या तरकारी के साथ थोडा मक्खन या मूंगफली का तेल या नारियल का तेल भी खाया जा सकता है। नाश्ते में सवेरे लोग मिठाई या किसी न किसी रूप में अन्न का ही व्यवहार करते है, उसके बजाय हमने केवल फल या फल दूध बताया है। अन्न के नाश्ते से फल दूध मे कम पोषण नही है और किशमिश, मुनक्का या आम सा मीठा फल पुष्टिकारक होने के साथ-साथ रक्त शोधक भी है जब कि अन्न में यह गुण नही है।

जीर्ण जुकाम की चिकित्सा थोडे में इस प्रकार कही जायगी ·

जीवन क्रम इस प्रकार का बनाना चाहिए कि सारे शरीर का परिशोधन होजाय एव वह निर्मल हो जाय। इसका अर्थ यह है कि रहन-सहन उचित रहे। मोटे तौर से सभी रोग एक है और मूलत उनकी एक ही उचित चिकित्सा है, वह है रोगी जो गलतिया कर रहा है उन्हे सुधार देना। गलत आदतें छुडाकर सही आदतें डलवाना। शरीर को स्वस्थ एव सशक्त बनाने की ओर ध्यान रखिए, रोग चला जायगा। दवा के जादू के बल पर जुकाम अच्छा करने की कोशिश करना गलत है। जुकाम से सदा के लिए मुक्ति पाने के लिए इन नीचे लिखे नियमो का पालन करना चाहिए।

१—पेट हमेशा साफ रखिए।

२—कसरत द्वारा रक्त को सुसचालित एव मास-पेशियो को सजीव बनाइए।

३—रातदिन शुद्ध वायु में रहिए।

४—नित्य सारे शरीर की त्वचा को एक बार रगडिये कि वह

स्वस्थ रहे एव स्नान द्वारा उसे स्वच्छ रखिए ।

५—प्यास बुझाने के लिए केवल पानी ही पीजिए । चाय, काफी, कहवा, शराब से दूर रहिए ।

६—बताई गई रीत्यानुसार समुचित भोजन कीजिए । उचित भोजन करना चिकित्सा का विशेष अग है । कई बार तो केवल भोजन दुरुस्त कर देने से ही जुकाम चला जाता है ।

खांसी

खासी कई तरह की होती है और कई कारणो से आती है। स्नायुओ के कार्य में व्यतिरेक पडने के कारण भी खासी आती है। इस तरह की खासी एक तरह की आदत है और लोग उसे स्वय पैदा करते है। जव वे किसी को खासते सुनते है अथवा जव वे खासी की याद करते है अथवा लोगो को खासी के बारे में वातें करते सुनते है उन्हें खासी आने लगता है। इच्छा-शक्ति द्वारा इस तरह की खासी से मुक्ति पाई जा सकता है।

फेफडो में रक्त के इकट्ठा हो जाने के कारण जव हृदय अपना कार्य अच्छी तरह नही कर सकता तव भी खासी आती है। ज्यो ही हृदय अपना काम ठीक करने लगता है यह खासी स्वय वद हो जाती है।

जव पेट या आतों में वायु भर जाती है या जव शरीर में अम्लता का आधिक्य हो जाता है तव भी खासी आती है। पाचक-प्रणाली में वायु भरने के कारण उसका जोर फेफड़ो पर पड़ता है और खासी आती है। अम्लता जव अधिक हो जाती है तव वह रक्त में मिलकर फेफडों की श्लैष्मिक कला में प्रदाह उत्पन्न करती है जिससे खासी आती है।

खासी अधिकतर लोगो को श्वास-प्रणाली में प्रदाह हो जाने के कारण आती है। श्वास-प्रणाली अपने को हमेशा स्वच्छ रखने की कोशिश करती है जव इसमें कहीं भी कोई विजातीय वस्तु आ जाती है

तो वह उसे निकालने की कोशिश करती है। श्वास-प्रणाली को थोडासा श्लेष्मा मिलता रहना चाहिए, वह मशीन में तेल की तरह का काम करता है पर जब इसमें बहुत अधिक श्लेष्मा पैदा हो जाता है तब वह वहां व्यर्थ पड़ा रहकर जलन पैदा करता है और तब उसे निकालने की कोशिश की जाती है। इसी कारण ब्रोंकाइटिस होने पर, श्वास-प्रणाली संबंधी यक्ष्मा से या अन्य किसी कारण से श्वास-प्रणाली में शोथ पैदा होने पर खांसी आती है। खांसी आना कोई रोग नहीं है। यह रोग का लक्षण मात्र है। इसलिए खांसी की चिकित्सा करना केवल मूर्खता है। हमें खांसी आना बंद करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए वरन् हमें उन कारणों को दूर करना चाहिए जिनकी वजह से खांसी आती है।

श्वास-प्रणाली के जिन रोगों के कारण खांसी आती है उन्हें अच्छा करने की कोशिश करनी चाहिए और उनके दूर होने पर खांसी स्वयं अच्छी हो जायगी। सर्दी और जुकाम से भी लोगों को खांसी आती है और इनकी चिकित्सा के बारे में हमने काफी विस्तार से लिखा है।

खांसी के बारे में याद रखने की बात यह है कि खांसी शारीरिक अथवा स्नायविक गड़बड़ी का चिन्ह है, अत. उसकी चिकित्सा करना व्यर्थ है। उचित यही है कि खांसी के कारण को दूर किया जाय और तब खांसी स्वयं चली जायगी।

चेतावनी

यदि आप इस पुस्तक में बताई गई बातो पर अमल न करें तो केवल इस पुस्तक के पढने से आपको कोई लाभ न होगा। अभी-अभी जो महाशय मुझसे मिलकर गए हैं उन्होने जो किया वही आप भी करेंगे तो आप भी कोई फायदा नही उठा सकेंगे। मैंने उन्हें बताया था कि आप अपना भोजन खूब चबा-चबाकर खाइए और खाते समय पानी मत पीजिए अर्थात् मैंने उन्हें कहा था कि आप अपना भोजन पानी के सहारे निगल न जाय बल्कि उसे अच्छी तरह खाय। मेरे पूछने पर उन्होने बताया कि मै आपकी आज्ञा का अक्षरश पालन कर रहा हू। यह सुनकर मैंने पूछा—"तो आप भोजन करते समय पानी पीते है ?" इस पर उनका उत्तर था "देखिये सूखा भोजन किस तरह खाया जा सकता है, मै एक ग्रास खाकर एक घूट पानी पीता हू फिर दूसरा ग्रास खाता हू और थोडा पानी पीता हू।"

और यही मेरी आज्ञाओ का उन्होने पालन किया था।

यदि आप इस पुस्तक के सहारे स्वस्थ होना चाहते है तो आप इस पुस्तक को बुद्धिमत्ता पूर्वक समझ-समझ कर पढिए और तब बताए गए नियमों पर पूरी तरह चलिए। इसमें सदेह नही कि जो बातें इस पुस्तक में बताई गई है वे सरल हैं और आसानी से समझ में आती है, पर इस पुस्तक को कहानी की तरह पढने से आपका काम नहीं चलेगा।

साधारणत जुकाम के सभी रोगी अच्छे हो जाते है अत एक ऐसे रोग को लिए रहना मूर्खता है जिससे आसानी से छुटकारा मिल सकता है।

खाद्यों का वर्गीकरण

प्रोटीन विशेषकर किन खाद्यों में मिलता है ?

१ पशु-पक्षी आदि के मांस में।

२ सब तरह की मछलियों में।

३ द्विदल अर्थात् सब तरह की दालों में जैसे उर्द, मसूर, चना, अरहर, मूंग, मोठ, सोयाबीन, मटर, मूंगफली, हरी मटर, हरे चने एवं सेम, सांबिया में भी।

४ दूध, दही, मठे, मखनिया दूध एवं छेने में। क्रीम में बहुत थोड़ी प्रोटीन होती है और मक्खन में बिलकुल नहीं।

५ काष्ठज मेवों में भी जैसे बादाम, पिस्ता, काजू, अखरोट में। मूंगफली को मेवे के वर्ग में नहीं दाल-वर्ग में ही गिनना चाहिए।

श्वेतसार विशेषतया किन किन खाद्यों में मिलता है ?

१ कणों में जैसे गेहूं, चावल, मकई, जौ, सोवा, कोदो, बाजरा। इनका किसी विधि से उपयोग कीजिए, श्वेतसार की प्रधानता रहेगी ही।

२ कंदों में जैसे आलू, शकरकंद।

३ दालों में भी श्वेतसार होता है विशेषकर उनकी हरी अवस्था में।

४ कुछ काष्ठज मेवों में जैसे नारियल।

५ कच्चे केले में श्वेतसार होता है पर पके केले में नहीं क्योंकि पके केले का श्वेतसार शर्करा में बदल जाता है। पोस्ता और साबूदाने में भी बहुत अधिक श्वेतसार होता है।

शर्करा किन किन खाद्यों में मिलता है ?

१ सभी मीठ फलो में विशेषकर केले, मुनक्का, अगूर, किशमिश, अजीर, खजूर, आम सभी पके फलो में कुछ शर्करा होती है। सूखे फलो में यह बहुत अधिक होती है।

२ गन्ने में, जिससे सफेद चीनी और गुड बनता है।

३ शहद।

४ गुड और राव।

चिकनाई किन किन खाद्यो में होती है ?

१ घी-मक्खन, क्रीम और छेने में।

२ कई तरह की मछलियो एव कई प्रकार के मास मे।

३ मूगफली और सोयाबीन जैसी दालो में।

३ सभी काष्टज मेवो जैसे बादाम, अखरोट, नारियल, पिश्ता, काजू और चिलगोजा में।

कुदरती इलाज के मददगार हैं

उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह। जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड से नेस्त-नाबूद होते हैं।

आरोग्य-मंदिर

म उपर्युक्त तरीकों से रोगियो का इलाज होता है। पत्र द्वारा सलाह लेकर घर पर अपना इलाज खुद कर सकते हैं या यहा आकर करा सकते हैं। रोगियो के रहने, खाने-पीने का इतजाम आरोग्य-मदिर की ओर से है। आने के पहले आने की इजाजत पा जाने पर आना चाहिए। सपन्न रोगियो को आरोग्य-मदिर के चिकित्सक की फ़ीस भी देनी पडती है, गरीबो को वह फ़ीस माफ रहती है, बाकी अन्य खर्च सबको देना पडता है।

प्रबधक,

आरोग्य-मंदिर,

गोरखपुर (यू० पा०)

रोगियों की गवाही
प्राकृतिक चिकित्सा के सम्बन्ध में

मेरी स्त्री जब 'आरोग्य-मन्दिर' में आई, उस समय दमे की शिकायत इतनी अधिक थी कि वह अपनी जिन्दगी को भी खतरे में समझती थी। दो महीने की प्राकृतिक चिकित्सा से उसका दमा चला गया एवं वजन भी २८ पौण्ड बढ गया।

—फकीरचन्द, भगवतीगंज, हापुड (मेरठ)

मेरे रोगों के जाने के साथ-साथ मुझे जो सबसे बडा फायदा हुआ, वह यह है कि खान-पान और रहन सहन के बारे में ठीक-ठीक पता चल गया। वास्तव में जितना मैंने 'आरोग्य-मन्दिर' में पच्चीस दिन में सीखा, उतना मैं पन्द्रह वर्ष के अनुभव से प्राप्त न कर सका। हालांकि मैंने बरनर मैकफेडन जैसे बडे-बडे प्राकृतिक चिकित्सकों की पुस्तकों का अध्ययन किया था।

—मुल्कराज धवन, मिल-ओनर, चकझूमरा (पंजाब)

मेरी खास शिकायत थी दिमागी तथा शारीरिक थकावट। थोडा चलने से कमर में दर्द हो जाता था। पढना तो बिलकुल ही नहीं हो सकता था। एक महीने की चिकित्सा के फलस्वरूप मैं अपने को खूब स्वस्थ तथा किसी भी शारीरिक एवं मानसिक परिश्रम के योग्य पाता हूं। और मेरी स्त्री का मासिक, जो तीन-चार महीने से बिलकुल बन्द था, पन्द्रह दिन में ही यहां आने लगा। डॉक्टर साहब के लिए इतना कहना ही काफी होगा कि उन्होंने हमें रोगी न मानकर अपने घर के आदमी की तरह रखा।

—उत्तमचन्द चन्दीराम, स्वराज्य आश्रम, टंडोआदम, (सिंध)

'आरोग्य-मन्दिर' की पांच सप्ताह की चिकित्सा से मेरा कब्ज और स्नायु-दौर्बल्य चला गया और वजन भी, जो तीन वर्षों से टिका हुआ था, साढे तीन पौंड बढा। —दिनकर नायक, ब्राह्मवाडी, कुरला, बम्बई

मुझे मधुमेह था। 'आरोग्य-मन्दिर' से मिले परामर्श पर चलकर मैंने उस पर विजय प्राप्त कर ली।

—राजवल्लभ सहाय, सम्पादक, 'समाज', बनारस

जब मैं 'आरोग्य-मन्दिर' में अन्य रोगियो और डॉक्टर साहब के साथ भोजन करता था, तब मै यही समझता था कि मै एक बडे परिवार का सदस्य हू। रोगियो को यहा अच्छा होने के सिवाय और किसी प्रकार की चिन्ता नहीं करनी पडती, यह 'आरोग्य-मदिर' की बहुत बडी विशेषता है। —भवरलाल चोपडा, नरहिया, दरभगा

हिस्टीरिया का दौरा मुझे काफी जोरो मे होता था, हफ्ते मे दो-तीन बार तो हो ही जाता था। 'आरोग्य-मन्दिर' के प्राकृतिक जीवन ने मुझ पर जादू का-सा असर किया। पहले पन्द्रह दिन में २-३ मामूली दौरे जरूर हुए, फिर बाद में दौरा बिलकुल नही आया।

—सरस्वती कावरा, ठठेरी बाजार, बनारस

मुझे स्वप्न में भी खयाल नही था कि मेरा पुराना कब्ज एव स्वप्न-दोष इतनी जल्दी चला जायगा एव मै भला-चगा हो जाऊगा। जीवन-दान देने वाले 'आरोग्य-मन्दिर' में जो खर्च होता है, वह बहुत ही थोडा और सस्ता है। —शिवेन्द्र झा, हाई स्कूल, सोनाली, पुर्णिया

मेरे शरीर पर भयकर एक्जिमा था। 'आरोग्य-मन्दिर' के बताये रास्ते पर चलकर मैंने अपनी त्वचा निर्मल बना ली।

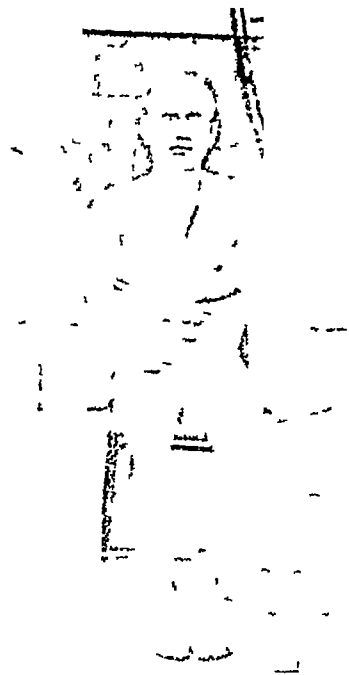
—हनुमानप्रसाद अग्रवाल, राजा बाजार, बनारस

'आरोग्य-मन्दिर' में आने के पहले मुझे ये शिकायतें थीं—पेट भारी होना, स्वप्नदोष, पेट में वायु भारी रहना, शारीरिक कमजोरी, निरुत्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्ति की कमी, बदहजमी। एक महीने की चिकित्सा द्वारा मेरे इन लक्षणो में सुधार हुआ। तीन महीने में मै बिलकुल अच्छा हो गया और वजन १४ पौंड बढ गया।

—नारायण भट्ट, ग्राम सेवा समिति, अकोला, कारवार, (बम्बई प्रात)

'आरोग्य-मंदिर' की
चिकित्सा से
शरीर

पुराने

से

नया होगया

"वैद्यजी ने रोग असाध्य आंत्र-यक्ष्मा बताया था। उस समय वज़न कुल ३१ सेर था

लेकिन 'आरोग्य-मंदिर' में स्वास्थ्य प्राप्त कर लेने के बाद स्वस्थ हो गईं और वज़न ४१॥ सेर हो गया।"

'आरोग्य-मंदिर' में

संग्रहणी और ज्वर

खोया

और

स्वास्थ्य पाया